WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK II (XX) LISTOPAD 1938 Nr 3

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna"
PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI
Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne"
WIZ. MARIAN KRAWCZYK

TREŚĆ:

REDAKCJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 8-63-66,

ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 9-95-62

Prenumerata: roczna 9 zł, półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 175. Konto P. K. O. Nr 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 300 zł przed tekstem, 1/1 — 200 za tekstem
1/2 — 150 zł „ „ 1/2 — 100 „ „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN. Wydawca: KULTURA FIZYCZNA

Prawo efektu

1. W ogromnej większości wypadków uczymy się — czegokolwiek — *nie odrazu*, lecz po pewnej ilości powtórzeń. Wyjątkowo tylko zdarza się, że popatrzywszy na coś, przeczytawszy coś, dowiedziawszy się czegoś, wiemy odrazu *dobrze* o co chodzi. Jeszcze rzadziej zdarza się, że rzecz, chwilkę temu nieznaną, umiemy *odrazu wykonać*. Z reguły trzeba się czynności, którą mamy dobrze wykonywać, przez pewien czas uczyć. Stolarz nie odrazu został majstrem, lecz po długiej nauce. Dotyczy to oczywiście nie tylko każdego innego rzemieślnika, ale i każdej innej czynności nie rzemieślniczej; w szczególności odnosi się to do czynności *dokładnych*. Jest to swoiste *pytanie, trudne nad wyraz*, czemu trzeba się wszystkiego — powoli — uczyć? pytania tego nie poruszamy w tej chwili. Poruszymy natomiast kilka spraw, wynikających z powszechnego przymusu nauki.

2. *Przymus nauki* jest poniekąd jednoznaczny z jej *stopniowością*. *Nie odrazu* umiemy wykonywać ćwiczenie równoważne, trafiać do celu, trzymać należycie rakietę itd. Co znaczy to „nie odrazu"? Znaczy, że gdy daną czynność powtarzamy, robimy to tylko *częściowo trafnie*, a więc zarazem *częściowo nietrafnie*. W kolejnych etapach zaprawy coś już jest dobrze, ale coś jeszcze źle. Im dłuższa jest zaprawa, a więc inaczej, im większy trud nauki, tym więcej jest — zazwyczaj — części wykonywanych *dobrze*, a tym mniej części wykonywanych źle.

Ten fakt na myśli mają psychologowie, gdy za *Thorndike'm* posługują się zwrotem technicznym, dość sztucznym: „*metoda prób i błędów*". Trzeba by raczej powiedzieć: „prób udałych i nieudałych" i dodać, że nie jest to, w gruncie rzeczy, jakaś specjalna metoda, lecz *podstawowa forma wszelkiej nauki*. W każdym razie, w sporcie, w gimnastyce i we wszystkich zawodach, w których na czoło wysuwają się *czynności ruchowe*, uczymy się z reguły w ten właśnie sposób, że w trakcie nauki *wciąż na nowo próbujemy* i że w próbach tych ponawiamy — przynajmniej do pewnego czasu — błędy. Są zresztą

podstawy do przypuszczenia, że w ten sam sposób uczymy się również i w dziedzinie umysłowej.

3. Okoliczność, że ucząc się (zaprawiając się do jakiegoś sportu) ponawiamy próby wciąż na nowo i że w próbach tych eliminujemy błędy jest faktem opisowym. Mimo swej oczywistości jest to fakt, niezmiernie dziwny; nie dziwimy mu się w powszedniości nauki po prostu dlatego, że wciąż na nowo się powtarza i że nie wyobrażamy sobie, aby mogło być inaczej.

A jednak jest to przynajmniej do pomyślenia, że mogłoby być inaczej. Można pomyśleć, że jutro obudzimy się w świecie, w którym wszystko odrazu umiemy zrobić dobrze, o czym jesteśmy dobrze poinformowani. Jeśli zaś ograniczyć to irrealne marzenie, możnaby jeszcze przecież spodziewać się, że — w tym pomyślanym świecie — uczymy się wszystkiego conajmniej bardzo łatwo. Znaczy, że ucząc się, powtarzamy próby — ćwiczenia tylko najniezbędniejszą ilość razy i że popełniamy możliwie najmniejszą ilość błędów (ruchów błędnych).

Otóż właśnie ten fikcyjny — idealny stan rzeczy jest kapitalną sprawą wszelkiej psychomotoryki a poniekąd także i dydaktyki wychowania fizycznego: jeśli niemożliwym jest nauczyć się danego układu ruchów odrazu, nauczymy się go możliwie najłatwiej i najoszczędniej!

Aby dojść do tej granicy najdalszej uczenia się łatwego i oszczędnego zarazem, musimy wiedzieć, jak się to dzieje, że w trakcie nauki ruchy błędne (nietrafne, niedokładne, słabe, za mocne itp.) bywają wyeliminowane? Na pytanie to można odpowiedzieć jedynie, jeśli „naturze" przypatrzeć się bardzo starannie. Naturę podpatrzyć można naprawdę dobrze tylko w warunkach — nienaturalnych — naukowego eksperymentu.

4. Wręcz zawrotną ilość eksperymentów przeprowadzono już, ażeby móc odpowiedzieć właśnie na podane wyżej pytanie, jak się to dzieje, że próby błędne bywają eliminowane, podczas gdy próby udałe utrwalają się. Można rzec bez przesady, że w psychologii uczenia się to właśnie pytanie zajmuje miejsce centralne. W każdym razie wszystkie istniejące teorie i prawa ucze-

nia się (motorycznego) dotyczą — tak czy owak — problemu eliminacji prób błędnych i utrwalania się prób trafnych. Wśród teoryj tych i praw, miejsce szczególne, albo raczej szczególną sławę zdobyła koncepcja — ojca nowoczesnych studiów nad uczeniem się — Thorndike‘a, nazywana „prawem efektu“. W każdym zakamarku każdej nauki toczą się spory o jakąś węzłową sprawę. Thorndike‘a „prawo efektu“ jest taką właśnie sprawą „węzłową“. O co w niej chodzi?

5. Rzecz jest z wyglądu niewinna i prosta. Thorndike (na podstawie licznych eksperymentów), twierdzi, że każda próba — czegokolwiek w nauce — dobra, trafna, udała, zostaje niejako nagrodzona (w efekcie, w skutku) pewnym zadowoleniem, pewną satysfakcją uczuciową, i że ta właśnie satysfakcja jest przyczyną główną ułatwionego ponowienia się jej w zaprawie dalszej. Przeciwnie, każda próba nieudała (błędna, nietrafna, za słaba, za silna, niezręczna itp.), budzi w ćwiczącym jakiś niesmak, jakieś poczucie podobne do gniewu, obawy; krótko: jakieś niezadowolenie. Niezadowolenie to jest jak gdyby karą za błąd i ostrzeżeniem na przyszłość.

Słowo „efekt“ należy przeto rozumieć dwojako: efektem (skutkiem) próby trafnej jest zadowolenie, zaś efektem (dalszym) zadowolenia jest ułatwienie próby następnej. Efektem ruchu (np. rzutu) błędnego jest niezadowolenie, zaś efektem (dalszym) niezadowolenia jest ostrzeżenie na przyszłość: np. „takiego rzutu należy unikać“.

Otóż rozgłos swój zyskało prawo efektu na skutek wątpliwości w sprawie tego drugiego dalszego skutku, następującego rzekomo po czy to błędzie, czy to po ruchu trafnym.

6. Nikt nie wątpi, że błędy nas irytują, niepokoją, zasmucają, czy jak tam inaczej kto powie, i że, przeciwnie, rezultaty dobre niejako same siebie nagradzają dobrym samopoczuciem. Fakt ten wciąż na nowo obserwujemy w przeróżnych okolicznościach życia. Faktu tego negować nie sposób, to też nikt go nie neguje.

Pod znak zapytania stawia się natomiast twierdzenie, że błędy stanowią ostrzeżenie, zaś próby udałe niejako nadzieję n a p r z y s z ł o ś ć. Jak to się dzieje? W jaki sposób opisać naukowo ten wpływ na przyszłość rzeczy (ruchu), który już się stał? W jaki sposób „pamiętają się“ poszczególne ostrzeżenia i „wyrazy aprobaty“?

Nie ma poważnych trudności z tym prawem, p ó k i możemy przypuszczać, że ponawiając próbę np. uderzenia rakietą, p r z y p o m i n a m y s o b i e (świadomie) uderzenia p o p r z e d n i e, a zarazem związane z nimi zadowolenie lub niezadowolenie. N a j c z ę ś c i e j wszelako ćwiczymy się (ponawiamy próby) bez wyraźnych, a nawet b e z żadnych w ogóle p r z y p o m n i e ń o p r ó b a c h p o p r z e d n i c h. W tych — najliczniejszych — wypadkach trzeba by mniemać, że przyjemność, nieprzyjemność związana z wszystkimi poprzednimi ćwiczeniami j es t w c i ą ż o b e c n a g d z i e ś w p o d ś w i a d o m o ś c i i że stamtąd (z tej podświadomości) d y r y g u j e n a s z y m i r u c h a m i. Niestety, przypuszczenia tego niesposób sprawdzić. Wymaga ono całych dodatkowych teoryj o mechaniźmie podświadomości i dlatego właśnie specjaliści o tę sprawę tak mocno się spierają.

Spory te nie są bynajmniej jałową wymianą zdań. Skoro tylko uda się wreszcie na drodze eksperymentalnej przedstawić dokładnie związek między p r ó b ą n o w ą a e f e k t e m u c z u c i o w y m p r ó b y s t a r e j, będziemy mieli w ręku klucz do — powiedzmy — dyrygowania ćwiczeniami zaprawiającymi tak, aby je uczynić możliwie n a j b a r d z i e j o s z c z ę d n y m i. Gdybyśmy zaś rozporządzali wiedzą dokładną o formach zaprawy naprawdę oszczędnej i łatwej, zyskałaby na tym ogromnie dydaktyka i technika jakiejkolwiek zaprawy w dziedzinie naukowej. Niestety, narazie, nauka ruchów oparta jest przeważnie na intuicji nienależycie skontrolowanej i dlatego — pomimo licznych dobrych pomysłów praktyków — nie jest wystarczająco o s z c z ę d n a.

Józef Pieter.

O współczesnych metodach gimnastycznych

Stanowisko gimnastyki

Zakończywszy omawianie współczesnych metod gimnastycznych, opartych na podstawach biologicznych, może nie od rzeczy będzie zreasumować dotychczasowe nasze rozważania i na tym tle zastanowić się nad tendencjami, jakie u nas w Polsce (jak zresztą wszędzie na świecie) w dziedzinie gimnastyki się zarysowują. Na pierwszym miejscu pragnąłbym najogólniej omówić stanowisko gimnastyki w całokształtcie środków wychowania fizycznego i jej biologiczne aspekty. Sprawa nie jest wcale tak banalnie prosta i oklepana, jakby się to mogło w pierwszej chwili wydać. Wielu z nas nie zawsze całkiem jasno zdaje sobie sprawę z potrzeby, a nawet konieczności gimnastyki. O ile młodsi w głębi ducha żywią przekonanie, że wyrozumowane i sztuczne ćwiczenia gimnastyczne możnaby doskonale i bez szkody dla nikogo zastąpić ćwiczeniami swobodnymi, grami czy sportami, o tyle znów starsi wierzą często głęboko, że w gruncie rzeczy gimnastyka jest najgłówniejszym i najważniejszym członem naszej pracy, a wszelkiego rodzaju sporty i gry stanowią tylko pożądany, ale mniejszego znaczenia, dodatek.

Aby uzyskać prawdziwe zrozumienie istotnych wartości gimnastyki, nie wystarczy nam zwrócić się wyłącznie do fizjologii, która bada tylko bezpośrednie oddziaływania ruchu — musimy odpowiedzi poszukać w ortopedii, jako tej nauki, która — jeśli chodzi o najistotniejsze oddziaływanie gimnastycznych ćwiczeń kształtujących — najwięcej ma z naszą pracą wspólnego. Tutaj znajdziemy całkiem wyraźną i niewątpliwą odpowiedź, określającą nam rolę ćwiczeń gimnastycznych w szkole, a zarazem wskazującą nam kierunek naszej pracy.

Oddajmy więc w pierwszej linii głos jednemu z najznakomitszych współczesnych ortopedystów, p r o f. P a t r y k o w i H a g l u n d o w i z Sztokholmu, którego książka: „Nasz organ postawy i ruchu w stanie normalnym i uszkodzonym" [1]) wyjaśnia świetnie wszelkie nasze w tym względzie wątpliwości.

Wymieniony autor na wstępie przypomina podstawy nauki o formie, funkcji i funkcjonalnego przystosowania, dalej wy-

---

[1]) Vara hallnings- och rörelseorgan i normalt och defekt tillstand, Stockholm 1924.

jaśnia różnicę pomiędzy ruchem pojedyńczym a funkcją (czynnością) ruchową, taką jak chodzenie, ruchy jedzenia, gestykulowanie, pisanie, wskazując, że pojedyńczy ruch codziennego życia, wykonywany w ramach czynności ruchowych, rzadko stoi pod bezpośrednim wpływem woli, natomiast funkcja ruchowa zawsze do pewnego stopnia jest od niej zależna [2]). To jest bardzo ważne, gdyż bez jasnego poglądu na obwodową koordynację ruchową nie można zrozumieć różnych systemów ćwiczeń, form gimnastycznych, sportu itd., oraz odchyleń w tej koordynacji, takich jak spazmy, kurcze itp. Dalej ważną jest rzeczą pamiętać, że organ zależy od funkcji. Wzrost organizmu zależy nie tylko od czynnika dziedzicznego, na który nie mamy wpływu, ale również od warunków czynnościowych (funkcjonalnych), które możemy regulować. Stosunki czynnościowe i wynikłe z nich pogorszenie miejscowe lub ogólne organów postawy i ruchu, powodują zmiany w czynnościach innych organów i całego organizmu.

Organ postawy i ruchu jest bardzo delikatnym wskaźnikiem ogólnych cielesnych właściwości. Ogólne kwalifikacje osobnika w szkole z punktu widzenia zdrowia cielesnego odzwierciadlają się w stanie jego organów ruchowych. Dobrze ukształtowane i silne organy ruchowe wykazuje nie tylko ogólne dobre fizyczne kwalifikacje, ale także w pewnym stopniu dobre psychiczne właściwości i to do tego stopnia, że u niedorozwiniętych umysłowo ujawniają się pewne szczególne typy postaw i deformacje. Często uważamy dobrze ukształtowaną, silną i wyrośniętą budowę cielesną za doskonałą oznakę rasy. Braki w budowie ciała u ludów wskazują na objawy degeneracji. Przez odpowiednie ćwiczenia możemy poprawić i istotnie zmienić rozwój organów postawy i ruchu w kierunku większej zdolności i przez to przyczynić się do rozwoju całego organizmu i całego rodzaju ludzkiego. Chodzi tu o względy rasowe i usuwanie degeneracji. Tu też leży punkt ciężkości dla pracy nad dobrą organizacją ćwiczeń cielesnych dzieci i młodzieży.

Musimy sobie dobrze zdać sprawę z faktu, że postęp techniki i przemysłowej kultury, postęp komunikacji pogarsza warunki i tryb życia indywiduum, zwłaszcza w miastach. Dawne przysłowie: mens sana in corpore sano możnaby dziś sformuło-

---

[2]) W tej sprawie patrz artykuł podpisanego „Zagadnienie metodyki nauczania". Wychowanie Fizyczne, nr. 8—10, 1938.

wać następująco: zdrowe ciało, pełne życia i zdrowia jest, jeśli nie wyrazem wyższej kultury ducha, to przynajmniej momentem ułatwiającym jej osiągnięcie.

Ten kto nie ma sposobności wniknąć głębiej w naturę i zadania organu postawy i ruchu, może łatwo pomieszać różne rodzaje ćwiczeń cielesnych i nabrać wyobrażenia, że gimnastyka i sporty różnego rodzaju mają całkowicie podobne znaczenie w tym względzie. Tymczasem dla biologa jest całkiem jasne, że uporządkowane i uregulowane ćwiczenia postawy i ruchu z punktu widzenia poprawy stanu fizycznego społeczeństwa stoją wyżej, niż ćwiczenia swobodne, nie uregulowane, polegające na zabawach i życiu na wolnym powietrzu, w przypadkowych warunkach środowiskowych i indywidualnych zmianach. Te zaś uregulowane ćwiczenia są w okresie szkolnego życia niepomiernie ważniejsze, niż przed nim. Tryb życia szkolnego jest bowiem gwałtownym wtargnięciem w naturalne warunki życia dziecka, zahamowaniem naturalnych ćwiczeń i ruchów dziecka, oraz rozwoju jego organów. Dziecko nie ma jeszcze zautomatyzowanej dostatecznie postawy i ruchów, stąd łatwo o deformacje i błędy. Dawniej myślano, że na te deformacje poradzą lepsze ławki, lepsze oświetlenie i doskonalsze metody nauczania, oraz inne higieniczne ulepszenia i dopiero w ostatnich czasach wpadnięto na myśl, że główną przyczyną tych błędów postawy jest nagła zmiana ruchliwego i swobodnego życia na siedzenie w szkole. Wymaganie uwagi w szkole stanowi przeciążenie rozwoju stojącej postawy, która nie stała się jeszcze nawykową i automatyczną, co powoduje przeciążenie zwłaszcza kręgosłupa. *Centralnym więc zagadnieniem wychowania fizycznego w szkole jest sprawa uporządkowanych ćwiczeń ciała.* Na podstawie naszych biologicznych pojęć musimy sobie powiedzieć, że daleko lepiej zapomocą odpowiednich ćwiczeń rozwijać u dziecka ruch we wczesnym dziecięctwie, ponieważ efekt czynnościowych impulsów jest tym lepszy, im wcześniej, tzn. w czasie okresu szybkiego wzrostu, ćwiczy się rozmaite organy. Dlatego lepiej wyrabia się dobrze zautomatyzowaną i dobrą postawę, oraz ruchy czynnościowe w dzieciństwie. Z powyższego wynika konieczność dobrej znajomości tych organów i ich właściwego ćwiczenia. Trzeba dzieci uczyć dobrze stać i chodzić, a to nie jest wcale tak łatwe jak się wydaje. Nie możemy wrócić do natury, lecz mo-

żemy przez mądry kierunek naszego wychowania przeciwdziałać szkodliwym wpływom życia cywilizowanego. Przewodnikiem winna tu być nauka rozwoju — sztuka zaś ćwiczenia organów postawy staje się nauką, choć dopiero znajduje się w powijakach.

Co się tyczy gimnastyki, to rzeczą istotną w odniesieniu do samego celu wychowawczego są ćwiczenia wolne (kształtujące). Ćwiczenia na przyrządach nie są czystą gimnastyką, lecz stoją na granicy ćwiczeń sportowych.

Jedynie przy pomocy jasnego zrozumienia czynności postawy i ruchu, rozpatrywane z punktu widzenia biologicznego, a zwłaszcza zasadniczej różnicy między ruchem pojedynczym stawu, a czynnością (funkcją), możemy zrozumieć też istotną różnicę między gimnastyką a sportem. *Systematyczne ćwiczenie gimnastyczne pojedyńczego stawu odbywa się w ten sposób, że nigdy nie przychodzi w życiu praktycznym, albo tylko jako część zautomatyzowanej czynności* i to zarówno jeśli chodzi o najprostszy jak i najbardziej złożony ruch. Nie są to naturalne czynności, lecz *izolowane* (rozumowane) *ruchy stawowe* — również często bywa tak z *pozycjami wyjściowymi*. Dzięki temu wielu ludziom się wydaje, że to nie ma celu, lub jest szkodliwe i słyszy się wiele takich opinii, które żądają wyrzucenia konstrukcji z gimnastyki. Tymczasem właśnie *centralnym zagadnieniem w każdej gimnastyce wychowawczej jest nie ćwiczenie zautomatyzowanych czynności postawy i ruchu, lecz izolowanych pozycyj i ruchów*. Zarówno najprostsze, jak i najbardziej skomplikowane w sposób oznaczony, wolniej lub szybciej, stoją pod kierunkiem woli, tzn. wyższych centrów systemu nerwowego. *Gimnastyka staje się* tedy *ćwiczeniem nie tylko ściśle ograniczonym organu postawy i ruchu, ale i czynności systemu nerwowego, zarówno fizycznych, jak i jeszcze więcej psychicznych*. Ćwiczy ona organy zmysłowe i zdolności pojmowania (zapowiedź komendy), zdolność decyzji i koordynacji (sposób wykonania wolny i szybki, sposób specjalny). Nasz organ postawy i ruchu to nie tylko stawy i mięśnie,

ale biorąc biologicznie ich kompleksy, oraz wielkie i ważne części systemu nerwowego. Wartość gimnastyki polega właśnie na ćwiczeniu całego ciała i jego nadzwyczajnie skomplikowanego systemu organów, a to dla rozwoju rosnącego indywiduum jest pedagogicznie słuszne, przede wszystkim zaś nieskończenie bardziej wszechstronne i słuszniejsze, niż trenowanie np. specjalnej funkcji dla osiągnięcia rekordu.

Z doświadczenia wiemy, że gimnastyka więcej męczy, niż np. swobodne zabawy i gry — jest to przede wszystkim zmęczenie systemu nerwowego. Jeżeli czasami gimnastyka przeciąża, to pochodzi to stąd, że powiększenie godzin wychowania fizycznego nie jest przygotowane przez zredukowanie programów szkolnych w innym względzie, lecz stale musi być tą kroplą, która przelewa miarkę".

Ta wszechstronność gimnastyki w dziedzinie fizycznej i psychicznej podnosi na wysokie miejsce jako środek wychowawczy. Z chwilą jednak gdy zaczyna się ruchy gimnastyczne automatyzować traci gimnastyka swą wartość wychowawczą. Dlatego ćwiczenia gimnastyczne winny się zmieniać i być jak najbardziej rozmaite. W tym względzie złym przykładem jest przygotowywanie pokazów gimnastycznych, gdzie ćwiczy się jeden program aż do zupełnego zautomatyzowania. Pomimo całego oddalenia od czynności ciała, gimnastyka musi się zgadzać z budową ciała i normalnymi możliwościami czynnościowymi, a zwłaszcza nie może wynaturzać czynności codziennego życia.

Ćwiczenia sportowe nie operują izolowanymi ruchami stawowymi, lecz ćwiczą całe czynności ruchome, czasami dość specjalnego rodzaju. Im bardziej sport jest specjalny i im więcej wymaga specjalnych przyborów i urządzeń, tym ma mniejsze znaczenie dla kultury cielesnej ogółu, oraz dla wychowania fizycznego w szkole. Wszystkie sporty ćwiczą wydolność funkcjonalną serca. Ćwiczenia stosowane gimnastyki, jak np. wspinanie, stanowią formę pośrednią, czego ani Ling, ani starsi gimnastycy nie pojmowali. Według Haglunda pomieszczenie we właściwej pedagogicznej gimnastyce ćwiczeń o charakterze czynnościowych ruchów obniża jej wartość wychowawczą.

Z punktu widzenia biologicznego system Linga obronił swe stanowisko, jakie sobie wywalczył i zadawala wymagania nauki, powstałej po Lingu. Biorąc naukowo, dwa momenty w dziele Linga zadziwiają nowocześnie myślącego biologa. Pierwszy to świadome wyzyskanie wszystkich możliwości ruchowych i pozycji, na podstawie których można niesłychanie długo wprowadzać w każdej gimnastyce wychowawczej istotne *zmiany* — drugi, to metodyczne stopniowanie natężenia, co jest właściwie zdobyczą nowoczesnego sportu zawodniczego i w czym Ling wyprzedził swój czas o 3/4 wieku.

Cwiczenia gimnastyki Linga, opierając się na obserwacji codziennego życia, które używa przeważnie tylko pozycji w zgięciu, *podkreślają i ćwiczą pozycje i ruchy prostujące* jako przeciwwawagę i w ten sposób *świadomie zapobiegają szkodliwym pozycjom, wynikłym z obecnego życia cywilizowanego, starając się poprawić formę i funkcję organu postawy i ruchu.* Wyrabianie ruchomości stawów ma wielkie znaczenie dla zachowania stawu w dobrym stanie. Gimnastyka stanowi wszechstronne przepracowanie organu postawy i ruchu, w celu jak najlepszego jego wyćwiczenia. To ćwiczenie ma olbrzymie znaczenie dla każdego specjalnego zastosowania poszczególnych stawów, jak dowodzi np. doświadczenie pianisty, ćwiczącego stale elementarne i izolowane ruchy, choć one nigdy nie przychodzą izolowane w grze. Dobrze wygimnastykowane ciało daje daleko większe możliwości także i w specjalnej gałęzi sportu, w którym chodzi tylko o pewne części systemu organów. Gimnastyka Linga posiada wielką zdolność przystosowywania się jako wszechstronne metodyczne ćwiczenie ciała do wszelkich potrzeb, każdego wieku i płci. Ale w tym względzie jest jeszcze bardzo wiele do zrobienia, zwłaszcza, jeśli chodzi o gimnastykę dziecięcą. Nasza gimnastyka szkolna w wielu względach nie rozumie różnicy budowy i natury stawu dorosłego w porównaniu z dziecięcym. Drażnienie niektórymi ćwiczeniami torebek i więzadeł rosnącego organizmu może przynieść duże szkody (np. skłony napięte w okolicy lędźwiowej). Napięcie w pozycjach i brutalne drażnienie więzadeł w granicach ruchów stawowych z punktu widzenia ortopedycznego jest wprost szkodliwe dla rosnącego organizmu.

Pedagogiczna gimnastyka może używać również „nienaturalnych" pozycji i ruchów. Mogą one być nienaturalne w tym znaczeniu, że mogą nie przychodzić nigdy w życiu codziennym, ale nie powinny być w niezgodzie z budową systemu organów (np. błędna pozycja zasadnicza z rozsunięciem stóp pod kątem 45°). Powtarzanie wadliwych pozycji i ruchów może u dziecka spowodować szkody, często nieodwołalne, czego nie zrobi u dorosłego.

Na podobnym jak Haglund stanowisku, stoi austriacki ortopedysta i zasłużony działacz w dziedzinie szkolnego wychowania fizycznego, prof. Spitzy, który w swym znanym dziele *„Die körperliche Erziehung des Kindes"* podkreśla, że o wiele czulszą wskazówką cielesnego rozwoju dzieci, niż wzrost i waga, jest ich postawa i że ją powinno się brać za podstawę dojrzałości cielesnej. Nie wolno zaś zapominać, że odziedziczone cielesne właściwości, rodzinne błędy postawy, wymagania otoczenia, rodzaj pracy, wpływ siły ciężkości, stan zdrowotny całego organizmu wywierają już przy lekkich i niewielkiego stopnia wahaniach widoczny i wymierny wpływ na postawę. Z punktu widzenia ortopedycznego winno się wybierać takie ćwiczenia, które nadają się do rozwoju postawy. Całe wychowanie fizyczne winno zmierzać do wyrobienia trwałej, niewymuszonej i pięknej postawy przez przywrócenie normalnych stosunków siły w muskulaturze grzbietu. Dla osiągnięcia tego celu żąda Spitzy zastąpienia starych ćwiczeń „dobrymi ćwiczeniami szwedzkimi".

Na koniec jeszcze jeden głos wysokiego autorytetu naukowego, *prof. Matthiasa*, fizjologa i znanego badacza wpływu ćwiczeń cielesnych na rozwój w wieku szkolnym [3]). Wymieniony badacz podkreśla, że biologiczne rozumne wychowanie fizyczne jest powołane do tego, by hamujące rozwój wpływ kultury, jeśli już nie całkiem usunąć, to w daleko idącej mierze osłabić. Aby tego dokonać, trzeba znać rytm rozwojowy, oraz wpływy form ćwiczebnych, zarówno cielesne, jak i duchowe — dopiero wtedy można do siebie przystosować potrzeby ćwiczeń z działaniem podniety, jaką stanowi ruch. Stąd konieczność zmiany form ćwiczeń w zależności od wieku i stopnia rozwoju. Dlatego dobrze prowadzone wychowanie fizyczne jest nie tylko sprawą techniczną i metodyczną— wymaga ono obok możności, jeszcze głębokiej wiedzy.

---

[3]) „Entwicklungsrythmus und Körpererziehung", Monachium 1926.

Omawiając sprawę rytmu rozwojowego, odnośnie wzrostu organizmu na długość i szerokość, oraz wpływu ćwiczeń na ten rozwój podnosi Matthias, że wnioskowanie na podstawie wzrostu długości, że rasy europejskie się poprawiają jest fałszywe, o ile nie weźmie się pod uwagę drugiego dowodu, że odpowiednio wzrosła także objętość piersi. Jeśli zaś tak nie jest, to można wznosić coś wręcz przeciwnego. Nigdzie bowiem nie udowodniono, że wyżsi ludzie lepiej znoszą niekorzystne wpływy. Niektóre prace badawcze udowadniają, że stosunek wzrostu do obwodu piersi jest rozstrzygający dla zdolności do pracy, a nawet że istnieje związek między objętością piersi a gruźlicą. Drugi okres wzrostu na szerokość bez odpowiednich oddziaływań pobudzających nie osiąga pełnego rozwinięcia, a nawet faza wzrostu na długość może się przeciągnąć na fazę rozwoju szerokości, na niekorzyść tej ostatniej. „Rozwój klatki piersiowej wymaga podwójnej podniety: mianowicie jednej z wewnątrz wynikłej dzięki siłom elastyczności, której mogą dostarczyć głęboko oddychające płuca, drugiej w postaci uzupełnienia mechaniczną podnietą rozwojową, pochodzącą od silnych mięśni ramienia i klatki piersiowej. Jeśli te dwa oddziaływania mijają się z sobą, wtedy nie ma rozwoju klatki piersiowej". Nie może ulegać wątpliwości, że najskuteczniejsze i najlepiej odmierzone podniety rozwojowe dla rozwoju klatki piersiowej, o które upomina się tak wymownie Matthias, mogą nam dostarczyć ćwiczenia gimnastyki kształtującej.

Dokończenie powyższych rozważań nastąpi w artykule pt: „Wybór metody".

Mgr Tadeusz Biernakiewicz.

Odrodzenie palanta jako narodowej gry sportowej

Palant to nie tylko polska, narodowa gra zespołowa, ale równocześnie naturalna gra ludowa, dostosowana do prymitywnych warunków terenowych i przyrządowych. Gra ta wyszła od ludu. W 19-ym i w początkach 20-go wieku palant był grą szerokich mas tłumu miejskiego i młodzieży szkolnej. Była to w owym

czasie najbardziej atrakcyjna gra zespołowa uprawiana powszechnie na wszystkich wolnych placach i w ogrodach miejskich. Wkrótce palant stał się plagą zamkniętych dziedzińców wśród kamienic, przekleństwem ich mieszkańców narażonych na ciągłe straty, wywołane przypadkowym wybijaniem szyb okiennych przez zapalonych grą palanciarzy. Był jedyną rozrywką ruchową, pokolenia przeżywającego dziś swój wiek męski. Był jedyną grą sportową, która wyrzucała masy młodzieży na pola i błonia podmiejskie, w lepszą atmosferę powietrza i słońca, po radość życia, po sprawność i zręczność ruchową.

Palant był widomym znakiem buntu młodych, wyłamujących się z twardych, skostniałych form obcej szkoły, nierozumiejącej potrzeby zaspokojenia naturalnego pragnienia ruchu lub niechętnej rozwojowi fizycznemu młodzieży polskiej. Nieprzeciętną rolę propagatorów i rozsadników tej gry spełniły miejskie ogrody zabawowe Raua i Jordana.

Na palancie wychowali się wszyscy dzisiejsi działacze i mecenasi sportowi, teoretycy wychowania fizycznego twórcy nowych kierunków sportowych. Palant przygotował pierwsze kadry członków tworzonych tu i ówdzie klubów sportowych, nasycając te ostatnie żądnymi działania pionierami i organizatorami sportu w Polsce.

Prowadzony samoistnie, dziki, organizowany przypadkowo przez młodzież, powszechnie uprawiany w mieście i na wsi — palant był pierwszą grą sportową w Polsce.

W latach powojennych został on wyparty przez piłkę nożną grę o silniej rozwiniętych elementach walki. Piłka nożna stała się dominującą zabawą wolnych placów miejskich, uprawianą bez umiaru. Palant przestał być celem, gdyż starsi sportowcy grali w piłkę nożną. Chęć dorównania starszym, wrodzone naśladownictwo młodzieży, atrakcyjność piłki nożnej — zadecydowały o zepchnięciu palanta, jako gry mas młodzieży, do poziomu zabawy jedynie dziatwy szkolnej.

W pierwszych latach szkoły polskiej palant był uprawiany w szkole powszechnej i gimnazjum. Nawet 8-e klasy znajdowały w tej grze wiele przyjemności. Powoli jednak wskutek przeszczepiania na teren szkoły nowoczesnych ręcznych gier piłkowych: koszykówki, szczypiorniaka i siatkówki, oraz wskutek ciągłych reform, zmniejszających ilość godzin ćwiczeń cielesnych w szkole, palant zepchnięty został do roli zabaw klas najniższych. Po-

pularność palanta malała równolegle z przesuwaniem go do programu pracy dla najniższych klas gimnazjalnych oraz z akcją ograniczającą międzyszkolne zawody. Do osłabienia sportu palantowego przyczyniły się także przepisy wielu autorów reformujące ciągle i uproszczające zasady palanta w myśl głównej intencji sprowadzenia go do rzędu spokojnych nie męczących i bezpiecznych zabaw dla dzieci, co osłabiało w wielkim stopniu jego sportowe cechy.

W ciągu niespełna lat dziesięciu zniesiono:

a) długi bieg, wymagający większego wysiłku;

b) elastyczną piłkę, tzw. lankę, pozwalającą na wysokie i dalekie podbicia, zmuszające do uzewnętrznienia maksimum sprawności i sprytu graczy dla schwycenia jej lub uniknięcia bolesnego uderzenia;

c) swobodę w czasie osaczania biegaczy, najbardziej sportowy element gry, ograniczając go do 1 minuty;

d) jedenastkę graczy, dostosowując grę do małych placów;

e) matkę — przewodnika i zastępującego „wykupnika", uderzając w ten sposób w zasadnicze prawo biologiczne, prawo współzawodnictwa i wodzowania, uniemożliwiając — dla przesadnego, wątpliwego zresztą niebezpieczeństwa rozwoju ambicji indywidualnych — takie wartości, niezbędne w grupie, jak: przewodnictwo, postęp oraz chęć wykazania swej przewagi technicznej i taktycznej.

Ostateczną klęskę palanta spowodowały programy szkoły powszechnej (w r. 1933) i dwóch pierwszych klas gimnazjum, w których zabrakło zupełnie palanta, wyrugowanego stamtąd jakoby z trzech powodów:

a) trudności samej gry i „nie przemęczania" dzieci (z tym „nie przemęczaniem", równoznacznym z nie czynieniem większego wysiłku, trzebaby już w wychowaniu fizycznym skończyć, chociażby ze względów na potrzeby przysposobienia wojskowego),

b) niemożności uprawiania palanta z powodu braku boisk i odpowiednich wolnych przestrzeni w szkole oraz z powodu przepełnienia w klasach szkolnych,

c) propagowania, rzekomo przygotowujących do palanta namiastek w postaci kwadranta.

Wstawiono wprawdzie palatna do programów 3-ej i 4-tej klasy gimnazjalnej ale to niewiele pomogło. Brak podbudowy technicznej (podbijanie płaskim bijakiem w kwadrancie nie może nauczyć podbijania okrągłym bijakiem w palancie) oraz taktycznej (w kwadrancie nie istnieje tak bogata taktyka na „polu", która stanowi najistotniejszą część gry w palanta); brak istnienia palanta jako gry sportowej, uprawianej przez starszych; nie organizowanie rozgrywek międzyszkolnych — nie pozwoliły na właściwy, stopniowy rozwój palanta. Mała zaś ilość godzin wychowania fizycznego w tych klasach, przy obfitym, nigdy nie wyczerpanym programie, obok utrwalonej wśród ogółu młodzieży opinii, wyniesionej ze szkoły powszechnej, że palant to gra dla dzieci — w praktyce odsunęły wykonanie programu tych klas w odniesieniu do palanta na plan bardzo daleki. Z drugiej strony brak właściwego potraktowania sprawy palanta na studiach wychowania fizycznego i wskutek tego nierozumienie jego wartości przez wychowawców fizycznych przyczyniły się także do zanikania palanta w polskim życiu sportowym.

Wszystkie wyżej wymienione przyczyny dokonały wyrugowania palanta, jako gry sportowej, nietylko z placów i ogrodów zabawowych, ale także i ze szkoły.

Nie tylko zaprzepaszczono jedyną sportową grę polską, ale również wyrządzono dużą krzywdę akcji usportownienia szerokich rzesz ludowych. Zatracono także najprostszą, naturalną, drogę do usportowienia wsi. O usportowieniu wsi wiele się mówi i pisze w ostatnim czasie. Nie spotkałem się jednak nigdzie, pośród wielu proponowanych środków i sposobów przeszczepienia i utrwalenia ruchu sportowego na wsi, z nazwą palanta grą, którą chociażby tylko dla usportowienia wsi — wartoby podnieść z upadku i wprowadzić ponownie w jej pierwotne środowisko ludowe.

Żadna z gier sportowych nie ma tak doskonałych warunków masowego, wszechludowego i ogólnonarodowego rozwoju, jak palant. Jest to bowiem gra najtańsza, nie wymagająca specjalnych przyrządów, ani nadzwyczajnych boisk. W palanta zagrać można wszędzie: na pastwisku, na ugorze, na polanie leśnej, na niezabudowanym placu, na byle jakim prymitywnym boisku, w parku, a w ostateczności także na drodze, ulicy i podwórzu. Zespół, chcący grać w palanta musi, jedynie nabyć piłkę, której cena jest znikomo mała w stosunku do piłek, używanych w in-

nych grach sportowych (można ją także w ostateczności wykonać w domu). Bijak (palant) oraz oznaczenie boiska można zawsze wykonać we własnym zakresie.

Że palant może stać się ludową grą sportową — mamy na to dowody w Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej. Państwo o najkrótszej tradycji potrafiło stworzyć swoją grę narodową opartą zresztą na elementach palanta europejskiego. My zaś woleliśmy propagować nową grę — kwadranta, wziętą właśnie z elementów palanta amerykańskiego (jednak bez jego cech bojowych i sportowych), aniżeli pielęgnować własne tradycje i wytworzyć dla nich odpowiednie warunki rozwoju.

Znaną przecież ogólnie jest popularność palanta (baseball[1]) w Stanach Zjednoczonych. Każdy kto stanął na ziemi Washingtona, musiał spostrzec tę wszechobecność palanta na wszelakich placach i boiskach miast amerykańskich. W palanta gra tam 8-o letni chłopiec, 16-letnia dziewczyna i 40-o letni mężczyzna. Każde miasto posiada kilka dobrych zespołów żeńskich palanta, a każda większa firma handlowa lub przemysłowa swą męską drużynę baseballu. O każdej porze dnia na podwórzach i boiskach szkół powszechnych, średnich i wyższych — znajdziemy grupy, trenujące lub uprawiajęc palanta, każde najbardziej reprezentacyjne boisko posiada na poczesnym miejscu teren, przeznaczony dla baseballu. Palant amerykański jest rzeczywiście grą narodową (nasz zaś tylko w teorii), bo nie tylko olbrzymi procent zdrowych obywateli go uprawia, ale jednocześnie ogół zna doskonale jego przepisy i interesuje się żywo jego rozwojem. Objawem masowego, powszechnego uprawiania palanta jest fakt zajęcia wszystkich boisk i zwykłych placów miejskich po godzinie 19-tej przez drużyny rozgrywające mecze basellu. Gracze, których wiek waha się w granicach 18 — 35 lat rekrutują się z robotników, rzemieślników, kupców, uczniów i studentów, którzy jeszcze przed godziną stali przy swych warsztatach pracy. Grom tym przypatrują się liczni widzowie obu płci i różnego wieku, od których nikt nie żąda żadnej zapłaty i którym nikt nie zamyka boiska przed nosem.

Tak wyglądają doły palanta. Tak prezentuje się obserwatorowi narodowa gra amerykańska. Tak wygląda usportowienie mas, uznających palanta za swój sport.

---

[1] Czytaj „bēsebāl".

Jak zaś wygląda góra?

Każdy szanujący się klub sportowy posiada kilka drużyn baseballu. Rozgrywki międzyklubowe, międzymiastowe i ligowe w palanta są najczęstszą i największą atrakcją szerokiego ogółu, za którą trzeba już płacić, i to często bardzo słono. Obok najlepszych drużyn amatorskich, bardzo rozpowszechnione są drużyno zawodowe baseballu. Obydwie grupy sportu zawodniczego szukają wiecznie po wszystkich placach i boiskach najlepszych graczy, aby wciągnąć ich do swych klubów jako nowy narybek broniący zasłużonych barw i zdobyczy. Na cele te idą potężne kapitały. W klubach tych można zrobić wielką karierę bassbalisty, osiągając zawrotne wyżyny bożyszcza tłumów. Podczas meczów międzystanowych lub meczów basebalistów zawodowych— trybuny uginają się od mrowia ludzkiego, pragnącego ujrzeć swych pupilów zwycięzcami, a jednocześnie żądnych zwycięstwa dla zaspokojenia swego amerykańskiego pociągu do hazardu, popartego zakładami pieniężnymi.

Obok tych praktyczno - propagandowo - zawodniczych form gry istnieje jeszcze skoordynowany wysiłek sfer naukowych, nie poprzestających jedynie na stwierdzeniu takich czy innych faktów w dziedzinie palanta, ale pracujących czynnie nad rozwojem metod i przepisów, nad zmianami i ulepszeniami, dokonywanymi zgodnie z wykazaną potrzebą życia i walki sportowej. Liczne katedry uniwersyteckie wychowania fizycznego, opierając się na doświadczeniach swych drużyn basellowych, były i są czynnikami rozwoju zasad taktyki i metodyki szkolenia palanciarzy oraz inspiratorami rozwoju palanta, jako gry ludowej, masowej i narodowej.

Palant amerykański jest przykładem doskonałego współżycia i współdziałania sfer naukowych, wychowawczych i zawodniczych. Przyjmuje on najrozmaitsze formy, przechodząc od sportu wychowawczo - rozrywkowego młodzieży i szerokich mas ludowych, przez sport klubowy zawodniczy, do sportu zawodowego, stwarzającego dla wielu graczy, pochodzących z pośród ludu, podstawę dobrobytu i równoległego z nim podniesienia ich poziomu kulturalnego.

Profesjonaliści są czynnikiem postępu i rozwoju palanta zawodniczego, wychowawczego i ludowego. Młodzież i amatorzy są z kolei najlepszą propagandą oraz narybkiem dla sportu za-

wodowego. Całość zaś stanowi to, co nazywamy sportem mas i sportem narodowym.

Musimy dość wyraźnie powiedzieć, że tzw. usportowienie społeczeństwa lub tzw. gra narodowa nie może opierać się tylko na idealnych, rozrywkowo - zdrowotnych założeniach. Musi się to zagadnienie wiązać z życiem, a więc z elementami walki, współzawodnictwa grup ambicją jednostek oraz sportowym wysiłkiem i codziennym bytem jednostek.

Chcąc z naszego palanta uczynić polską narodową grę sportową, oraz ruchową rozrywkę masową, chcąc grę tę rozpowszechnić na wsi i w szkole, musimy z palanta uczynić zawodniczą grę starszych. Czynnikami propagandy powinny stać się:

1) Szkoła, posiadajca propagandowe tradycje wprowadzenia w życie takich gier, jak piłka koszykowa, piłka siatkowa i szczypiorniak.

2) Polski Związek Wychowawców Fizycznych, zespół ludzi zdolny do narzucenia młodzieży uprawianie palanta.

3) Polski Związek Piłki Ręcznej, organizacja mająca możliwości wprowadzenia palanta do rozgrywek międzyklubowych.

4) Wojsko, środowisko zdolne wpoić w szerokie masy ludowe, odbywające służbę wojskową umiłowanie palanta.

Jedną z dróg wiodących do pobudzenia ruchu palantowego, obok propagandy wyżej wymienionych czynników, będzie szerokie zastosowanie zawodów: międzyszkolnych, międzyklubowych, okręgowych i ogólno polskich. Przez wielorodzajowe współzawodnictwo osiągniemy wszechstronną i wielomiejscową propagandę palanta, która — ułatwi wyprowadzenie tej gry z mroków zapomnienia. Poza tym niezbędne jest wstawienie palanta do programów szkolnych wychowania fizycznego na wszystkich stopniach nauczania i uznanie go za grę pierwszoplanową. Jednocześnie należy wprowadzić palanta, jako dział pracy do sekcyj piłki ręcznej poszczególnych klubów sportowych. Nie będzie trudno zaszczepić tę grę klubom, jeżeli szkoła w ciągu dwóch najbliższych lat, poważnie potraktuje zagadnienie palanta, jako gry sportowej, a więc gdy mającej szerokie prawa wejść w ramy zawodów między szkołami miast okręgów i całej Polski.

Pożądane byłoby może dla propagandy i rozwoju palanta powołanie do życia specjalnej organizacji sportowej w po-

staci np: „Ligi obrony ginącego palanta". A może czynności takiej organizacji zastąpią czynniki zorganizowane już w Polskim Związku Wychowawców Fizycznych oraz Polskim Związkiem Piłki Ręcznej i znajdujące zrozumienie i poparcie swej akcji w Ministerstwia Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego oraz Państwowym Urzędzie Wychowania Fizycznego.

Czy warto ratować palanta polskiego, czy posiada on jakieś wartości ruchowe, sportowe i wychowawcze? Postaram się na te pytania odpowiedzieć.

Tradycja biologiczna.

Palant jest grą o cechach pierwotnych, opartą na prawach biologicznych, związaną z bytem człowieka, zaspokajającą instynkty łowieckie i bojowe. Świadczą o tym obecnie przepisy, nie zamykające akcji w granicach boiska. Dawniej prawdopodobnie tych granic w ogóle nie było. Przestrzeń wolna była otwarta dla gry tak jak przestrzeń walki i łowów.

Że gra rozwinęła się z wzorów niezbędnych dla człowieka zajęć jakimi były także łowy, świadczą o tym nazwy określające dosadnie grę. Według E. Piaseckiego cyganie nazywają tych, co grają na „królestwie" psami, tych zaś co grają na „polu" rakarzami. Nazwy te są już dostosowane do czynności odżywczych (polowanie na psy wiejskie) cyganów. Inne ludowe określenie „paść świnie" odnosi się do czynności drużyny grającej na „polu". „Paść świnie" — to znaczy: uganiać się za nimi, zapędzać oporne stworzenia i niedopuszczać ich do szkód. To samo trzeba robić z biegaczami: nie dopuszczać ich do szkód (zrobienia punktu, dojścia do mety, do której oni uparcie dążą) i spędzać ich z pola. Nazwa ta jest już nazwą ludu wiejskiego. Mogła ona jednak poprzednio nosić inne określenia analogiczne do akcji polowania na zwierzynę. Nawet nazwę „królestwa" w innych wersjach „nieba" można tłumaczyć tym, że po trudach, po zabiegach na polu, zakończonych skuciem (upolowaniem zwierzyny), spotykała myśliwców nagroda — przejście na miejsce, gdzie mogli oni zbierać triumfy swej pracy, gdzie czuli się wtedy tak, jak w niebie, jak w królestwie.

Podobną w swych podstawach do palanta jest gra indiańska (Północnej Ameryki) „Laeross". Terenem gry w pierwotnym ujęciu była przestrzeń nieokreślona żadnymi granicami, na której walczono o piłkę tej samej wielkości co piłka palantowa, maso-

wo (palant w pierwotnej formie także nie określał liczby graczy). Piłkę podawano, podbijano i rzucano przy pomocy długich kijów zagiętych lub zakończonych rodzajem małej rakiety o elastycznych strunach, umożliwiających niesienie jej podczas biegu. Bieg w tej grze jest dominującą czynnością tak, jak w palancie. Cała gra nosi wyraźne cechy pościgu za zwierzyną (piłka) do którego przyłącza się walka o nią (zdarzało się często w chwilach głodu, że dwa plemiona albo dwie grupy myśliwców musiały walczyć o zwierzynę).

Te dwa zjawiska pościgu i walki są wyraźne także w naszym palancie. Dochodzą zaś w nim jeszcze elementy osaczania nagonki wyraźnego polowania na jednego z biegaczy, oraz elementy wymknięcia się osaczonego ze zorganizowanych pułapek myśliwych.

A więc możemy śmiało stwierdzić, że palant jest grą sportową, świadczącą najlepiej o fakcie rozwoju gier w ogóle, jako zjawiska wtórnego, mającego zastąpić naturalne zajęcie człowieka, związane z jego bytem biologicznym — z jego środowiskiem — wolną przestrzenią litosfery.

Odrodzenie palanta jest koniecznością, wynikającą z polskich tradycyj jak również z wysokich wartości motoryczno - psychicznych i wychowawczo - społecznych tej gry. Obowiązkiem społeczeństwa sportowego jest nie tylko podniesienie palanta na poziom, równy innym grom sportowym, ale również stworzenie zeń pierwszoplanowej gry w szkole oraz masowej, ludowej gry sportowej. Po okresie bierności i lekceważenia palanta — musi nastąpić w Polsce renesans tej gry.

Odrodzenie to może zdążać wieloma drogami.

1) Przez szkołę, narzucającą programom obowiązek uprawiania palanta we wszystkich klasach szkoły powszechnej, gimnazjum i liceum, oraz organizującą zawody międzyszkolne danego miasta, kuratorium, a także zawody w skali ogólno-polskiej; zawody tak szeroko ujęte będą najlepszą propagandą palanta.

Przez wojsko, które, jak mówią doświadczenia, może stać się doskonałym propagatorem ułatwiającym rozwój palanta. Pożądane byłoby tutaj wprowadzenie walk między: kompaniami, pułkami i dywizjami. Nie będzie to nowością, gdyż w wielu pułkach kawalerii palant jest jeszcze dziś żywo uprawiany.

Przez organizacje społeczne przysposobienia sportowego, które organizując życie sportowe wielkiej liczby młodzieży

w miasteczkach i na wsi, mogą stać się najlepszymi rozsadnikami palanta. Specjalnie powołane są to tej roli następujące związki: Związek Harcerstwa Polskiego, Związek Strzelecki, Związek Młodzieży Katolickiej oraz rozliczne związki Młodzieży Wiejskiej.

4) Przez kluby sportowe, w których powinny powstać drużyny palanta (w sekcjach piłki ręcznej), rozgrywające mistrzostwa okręgów i ogólno - polskie.

5) Przez Ligę Palanta, stworzoną przez Polski Związek Wychowawców Fizycznych przy udziale Polskiego Związku Piłki Ręcznej oraz czynników społecznych i państwowych, a mającą na celu: propagandę tej tak wartościowej, tradycyjnej gry polskiej; pracę nad jej przepisami oraz opiekę nad jej rozwojem w sportowym życiu polskim.

Obecnie zrobiono już pierwszy zasadniczy krok. Wyszła już książka[2]) jako szersza próba: ujęcia ideowych i sportowych wartości palanta, ustalenia i omówienia właściwej interpretacji przepisów oraz szczegółowego wyjaśnienia techniki i taktyki palanta. Podjęta jest ona z inicjatywy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych celu przypomnienia i odgrzebania polskiej tradycji gry wśród wielu obcych nalotów, oraz dania mocnych podstaw pod szkolenie i rozwój palanta.

Głównym celem tej książki jest spopularyzowanie palanta przez:

1) ujednostajnienie przepisów,

2) nawrót do starych, wartościowych z punktu widzenia sportowego prawideł,

3) usunięcie zbędnych naleciałości,

4) usprawnienie i unowocześnienie akcji,

5) wskazanie na sprawy techniki,

6) uzewnętrznienie elementów taktyki,

7) ułatwienie w organizowaniu zawodów.

Gdy wszystkie wymienione wyżej czynniki wykonają swe w tej dziedzinie zadania, wtedy możemy być pewni, że odrodzony palant stanie się ruchem ułatwiającym i przyspieszającym:

a) usportowienie szerokich mas społecznych,

b) rozpowszechnienie sportu na wsi,

c) unarodowienie sportu.

Mgr Jan Jasiński.

---

[2]) Palant (technika, taktyka i przepisy) przez mgr. Jasińskiego Jana.

Rozważania narciarskie w przededniu sezonu

Zbliża się zima a z nią związane zagadnienie narciarstwa. Lata ostatnie dały nam w tej dziedzinie wielki postęp, ale jak zawsze w życiu bywa, tak i tu, w pierwszym okresie rozwoju obok naprawdę istotnych wartości zakradło się wiele nieuniknionej przesady, jak również pesymizmu i niezrozumienia. Dopiero próba życiowa eliminuje w dalszym ciągu te braki dając coraz to większy postęp.

Opierając się na tym przeświadczeniu, że nie wszyscy wychowawcy fizyczni i instruktorzy narciarstwa mają możność śledzenia przebiegu rozwoju narciarstwa, postanowiłem zrobić przegląd dotychczasowego dorobku w tej dziedzinie, aby zainteresowanych uchronić od powtarzania błędów przez innych wyeliminowanych.

Na czoło zagadnień wysuwa się oczywiście sprawa metodyki narciarskiej, a następnie związana z nią sprawa doboru sprzętu.

Zarysowujący się dotychczas rozdział narciarstwa nizinnego od narciarstwa górskiego przybrał całkiem konkretne oblicze i wyraża się dziś już nietyllko w technicznym ale również i w metodycznym podziale nauczania.

Narciarstwo nizinne. W dotychczasowych pojęciach o narciarstwie nizinnym przywykliśmy określać je jako narciarstwo kroków biegowych i chodu. Część zjazdową zapożyczaliśmy w całej rozciągłości z narciarstwa górskiego. Jak dalece takie ujęcie znajdywało odzwierciedlenie w praktyce najdobitniej świadczy fakt, że na organizowane przez PUWF i PW kursy narciarstwa nizinnego, nie tylko uczniowie ale nawet instruktorzy przyjeżdżali z nartami zjazdowymi zaopatrzonymi w metalowe krawężniki i wiązania typu „Kandahar". W roku ostatnim idąc za fińskimi wzorami pogląd na narciarstwo nizinne uległ całkowitemu przeobrażeniu obejmując: technikę chodu, biegu, zjazdowych ewolucji nizinnych i metodę szkolenia.

W technice biegowej narciarstwa nizinnego rozdziela się dziś wyraźnie chody od biegów. Znaczy to, że kroki biegowe są inne. Dotychczasowe znane nam kroki zaliczyć należy raczej do chodu. Nowa technika biegowa przejęta z fińskich wzorów, opiera się na innych niż dotychczas założeniach. Tak jak technika zjazdowa zrodziła się w stromych zboczach górskich i słu-

ży dla nich wyłącznie i to celem szybkiego ich pokonania, tak również technika nizinna mogła powstać na rozległych równinach lub lekko pagórkowatym terenie, a celem jej jest również szybkie pokonanie przestrzeni. Dotychczasowe kroki biegowe oparte i wyprowadzone z wzorów norweskich a więc wzorów biegowych w terenach o silnym spadku zbocza w narciarstwie płaskim nie mogły całkowicie zadowolić. Istota nowego ruchu, opartego na wzorach fińskich, tkwi w innym charakterystycznym rytmie biegowym długiego slizgu na jednej nodze. W zestawieniu z dotychczas praktykowanymi krokami, długość slizgu osiąga się przede wszystkim przez specyficzny ruch nóg i ciała, a w małym tylko stopniu przez wykorzystanie pracy kijków. Dlatego też nowe kroki biegowe uzyskały jeszcze jedno dodatkowe tempo. Krok zwykły jest — dwutaktowy, dwukrok — trójtaktowy, trójkrok — czterotaktowy.

Przeniesienie ciężaru gatunkowego biegu na ślizg na jednej nodze, a przy tym potraktowanie zjazdu w terenach pagórkowatych jako fragmentu w narciarstwie nizinnym, musiało pociągnąć za sobą zmianę poglądów na wartość niektórych ewolucji zjazdowych zaś w dalszej konsekwencji zmianę metod szkolenia ewolucji zjazdowych dla terenów nizinnych.

Metoda szkolenia jak również technika, podporządkowują się z jednej strony potrzebom biegowym a z drugiej strony ukształtowaniom terenowym. Główny nacisk idzie w kierunku opanowania zjazdu strzałą, zwrotów i skrętów na jednej nodze w rodzaju kroku zwrotnego, łyżwowego a nawet obskoku jako tych ewolucji które można wykonać w pędzie a z drugiej strony szerokie wykorzystanie ewolucji małego pędu jak łuk lub kristjanja oporowa. Ewolucje śmigowe żadnego zastosowania nie znajdują, zwłaszcza, że wybitnym utrudnieniem są wiązania dostosowane przede wszystkim do biegu.

Stara technika biegowa straciła dotychczasowe znaczenie, a właściwie ostał się jedynie krok zwykły który stał się podstawowym dla tak zwanego chodu narciarskiego. Jednakże w wypadkach kiedy przyszłoby nam prowadzić naukę chodów i biegów bez praktycznego zapoznania się z nowymi krokami biegowymi, należy w dalszym ciągu oprzeć się na starych wzorach, uświadamiając sobie przy tym fakt, że istnieje już nowa technika, bardziej ekonomiczna i bardziej dostosowana do potrzeb

narciarstwa nizinnego, z którą należałoby się jak najwcześniej zapoznać.

Sprzęt nizinny. Sprzęt nizinny bez względu na to, czy uprawiamy narciarstwo dla biegów zawodniczych, czy dla turystyki, czy nawet tylko dla rozrywki, powinien charakteryzować się dużym przystosowaniem do biegu.

Narty powinny być lekkie, stosunkowo wąskie, a wiązania typu napalcowego (biegowe) lub w gorszym wypadku zwykłe szczęki z rzemieniem napalcowym i rzemieniem okólnym. Jakiekolwiek dodatkowe części mające na celu połączenie pięty buta z tylną częścią narty są zupełnie bezcelowe. Kijki stosownie do nowej techniki nieco krótsze niż dotychczas praktykowane i jak zwykle b. lekkie. Buciki z dobrej ale pojedyńczej skóry, o prawie że normalnej podeszwie i możliwie najlżejsze. Ubiór cienki i ciepły ale jak najmniej przewiewny.

Oprócz dobrego sprzętu w narciarstwie nizinnym bardzo dużą role grają odpowiednio dobrane i umiejętnie użyte smary narciarskie. Zupełnie spokojnie można powiedzieć że jazda bez smarów jest tyle samo warta, co i jazda bez kijków, mimo, że jedna i druga są możliwe.

Narciarstwo górskie. W przeciwieństwie do narciarstwa nizinnego, które właściwie dopiero zaczęło wchodzić na swoją drogę rozwojową, narciarstwo górskie może poszczycić się znacznym postępem technicznym i metodycznym. Nie będzie wiele przesady w tym, jeżeli powiemy że w dziedzinie metodyki narciarstwa górskiego zajmujemy jedno z pierwszych miejsc pośród państw tym zagadnieniem zainteresowanych. Instrukcja narciarska wydana przez Polski Związek Narciarski stoi na poziomie, który wielu naszym dawnym nauczycielom może służyć za wzór.

Po szeregu publikacyj, polemik, kursów i doświadczeń w dziedzinie metody nauczania narciarstwa górskiego doszliśmy obecnie do tego, że rozporządzamy trzema rodzajami techniki narciarskiej: *techniką rozmachową, techniką skoczną i techniką oporową.* Wszystkie one mają swoje specyficzne zadanie i dostosowane są do różnych warunków. Wzajemnie się przenikają i uzupełniają. Wobec tego jednolite ujęcie nauki narciarstwa jest niemożliwe. Musiało powstać zróżnicowanie, do którego doszliśmy po przez wyżej wspomniane publikacje, polemiki, kursy i doświadczenia. W wyniku tych prac przeprowadzamy dziś

naukę narciarstwa górskiego w trzech grupach, stosując do każdej z nich inny tok nauczania. Podstawa do stworzenia tych grup były: wiek uczniów, ich zdolności i wyrobienie fizyczne, ewentualne ich poprzednie przygotowanie narciarskie, teren, warunki śnieżne zimy, i czas jaki jest do dyspozycji nauczania. Tak powstały grupy:

1) podstawowa — obejmująca jednostki od lat 16 w górę ale sprawne i uzdolnione ruchowo, 2) grupa, dzieci i młodzieży do lat 16, 3) grupa osób starszych i mało sprawnych.

Grupa podstawowa. Naukę zaczynają chody po równym, następują podejścia, dalej zjazdy na wprost, zjazdy po fałdach terenowych na wprost i w poprzek stoku. Ćwiczenia te urozmaica się zabawową formą skoczną. W ćwiczeniach tych musi dojść narciarz do znacznej wprawy by móc przystąpić do dalszej nauki hamowań i zmian kierunku techniką rozmachową, wyrabiając w dalszym ciągu pewność chodów, śmiałość i pewność zjazdu. Technikę rozmachową stosuje się następująco: najpierw doprowadza się do doskonałości hamowanie przez ześlizg w poprzek stoku, a następnie wykorzystując odpowiednie ukształtowania terenowe przechodzi się do nauki kristianii zwykłej do stoku i później od stoku. Równocześnie w dalszym ciągu przeplata się naukę techniką skoczną. Między 6 a 8 dniem wprowadzamy technikę oporową. Po nauczeniu pługu przez odpowiednie włączenie ześlizgu przechodzimy do kristianii oporowej, którą doprowadza się teraz do jaknajlepszego wykonania w różnych warunkach terenowych i śnieżnych. Ćwicząc technikę oporową w dalszym ciągu przeplatamy ją techniką rozmachową i skoczną by nie zatracić rozmachu i prawidłowej postawy. Dalszy rozwój nauki idzie w kierunku opanowania kristianii oporowej z kijkiem, obskoku i łuków kristianiowych. Końcowym rezultatem będzie śmig z kijkiem i śmig wąski. Oczywiście nie zdobędzie się tego w ramach jednego kursu, ale podajemy tu całą drogę rozwojową, taką aby wyrobić w uczniu łatwość poruszania się w trudnych warunkach terenowych i śnieżnych przy minimalnym wysiłku.

Grupa młodzieżowa. W grupie młodzieżowej nauka opiera się przede wszystkim na naturalnej metodzie nauczania, polegającej na wszechstronnym zdobywaniu doświadczeń narciar-

skich po przez gry i zabawy, jaknajdalej posunięte naśladownictwo, oraz maksymalne wykorzystanie ukształtowań terenowych jako czynnika ułatwiającego wykonanie ewolucyj narciarskich. Podstawą jest równoległe prowadzenie nart zmierzające do tzw. techniki rozmachowej. Równocześnie wprowadza się technikę skoczną a technikę oporową wyklucza się zupełnie. Oczywiście gdy mowa o dziewczętach, to technikę skoczną ogranicza się do minimum. Wymagania stawiane instruktorowi bardzo wysokie tak pod względem pedagogicznym jak i sprawności osobistej.

Grupa osób starszych i osób młodszych mniej sprawnych. W zasadzie opieramy się na podstawowych założeniach, grupy pierwszej, ale wprowadzamy zasadę dodatkową, by dobierać łatwiejszy teren i możliwie lepsze warunki śnieżne. Stosujemy znacznie wolniejsze tempo nauczania i mniejszy nacisk kładziemy na opanowanie i przyzwyczajenie się do szybkości i pędu. Dużo pracy poświęcamy nauce hamowania przez ześlizg, która uzupełniona nauką hamowania pługiem doprowadza do nauki kristianii oporowej. Uzupełnieniem nauki są łuki oporowe. Technika skoczna ograniczona do minimum, a nauki smigów nie przeprowadza się wogóle.

Sprzęt górski. Mówiąc o sprzęcie należy otwarcie powiedzieć, że nowe podejście do nauki narciarstwa sprzyja raczej i wymaga poniekąd wiązań o charakterze zjazdowym i narty zaopatrzonej w metalowe krawężniki. Jednakże dobre narty turystyczne z wiązaniami o typie „Zubka" lub „Hauga" zaopatrzone w przyczepioną z tyłu bucika gumę lub sprężynę, doskonale zastępują wiązania zjazdowe, przy tym mają tę dodatnią stronę, że przy podejściach są mniej męczące co w turystyce nie jest bez znaczenia. Typ wiązania zjazdowego możemy przyjąć i stosować tylko w grupie osób sprawnych i młodzieżowej. Natomiast w grupie osób starszych i nie sprawnych tylko typ turystyczny.

Buciki i ubiór winny być ciepłe i dostosowane do górskich wymagań i warunków.

Jan Skład.

Istotne elementy konstrukcyjne gry polowej

Nie mamy dotąd jeszcze ustalonej, jednej i powszechnie przyjętej definicji gry polowej. Poniższe rozważania nie będą miały na celu stworzenie jej. Będzie to raczej analiza pojęcia dla celów zebrania najbardziej istotnych elementów konstrukcyjnych gry polowej. Rzecz przydatna przede wszystkim dla praktyków tego działu pracy.

W samej nazwie „gra polowa" (czy terenowa) mieszczą się już dwa ważne czynniki: czynnik bawienia się, grania i czynnik środowiska, w którym to zabawa winna mieć miejsce. Dla nauczyciela-organizatora gry polowej oba te czynniki mają decydujące znaczenie udania się lub nieudania zaprojektowanej gry. Udana gra — to najczęściej osiągnięcie zamierzonych przez nauczyciela celów i korzyść (bardzo wszechstronna i z radością przyjmowana) dla uczniów. W grze polowej winna się zatem młodzież bawić. Bawienie się spowodowane jest przebywaniem w rozległym terenie i zainteresowaniem. Przebywanie w rozległym terenie w czasie gier polowych jest formą, elementem wycieczkowania, tak bardzo bliskim naturze każdego człowieka, a zwłaszcza młodzieży. Teren budzi zawsze tysięczne zainteresowania bez względu na formę działania w nim. Odnosi się to znowu zarówno do starszych, jak i młodzieży. Poznanie tych ciekawości, zgłębienie ich — to właściwe źródło radości, bardzo pokrewnej w swym gatunku radości odnoszonej przez młodzież w zabawie. Zainteresowanie się młodzieży grą polową pogłębia zabawę. Zainteresowanie pobudza fizyczną i duchową stronę dziecka do wysiłku. Wysiłek ten przychodzi mu bez trudu, bez specjalnego pokonywania takich oporów, jak: przestrzeń, czas, duży nakład woli, opanowanie się, najlepsze wykonanie zadania itp. Zainteresowanie wtedy dopiero spełnia pokładane nadzieje, jeśli jest dostosowane do poziomu grających (ich wieku, rozwoju umysłowego i środowiska — przede wszystkim).

W szkielecie konstrukcyjnym gry polowej magnesem zainteresowania jest z reguły zadanie. Jeżeli zadanie jest dostosowane do poziomu grających — budzi zainteresowanie.

W grach polowych realizujemy jednak pewne cele wyszkolenia terenowego nie zawsze pociągające młodzież, nie zawsze

jej dostępne. Gra bez tych celów jest bez wartości dla wyszkolenia. Stąd też najczęściej nie mówimy młodzieży o celu gry, a o zadaniu, które winno być tłumaczeniem celu (por. art. niż. podpis. w „Wychow. Fiz.", r. I, nr. 6).

W dalszej analizie gry polowej dochodzimy do punktu, w którym stwierdzamy, że gra polowa zawierać musi w sobie pierwiastki wysiłku fizycznego i psychicznego. Wysiłek fizyczny ponieść musi grający w działaniu przede wszystkim czysto fizycznym (czołganie się, dojście do pewnego punktu w terenie, przebiegnięcie pewnego odcinka drogi, wdrapanie się na drzewo itp.), wysiłek zaś psychiczny — w przemyśleniu zadania, powzięciu decyzji takiego czy innego rozwiązania, w obserwacji zmysłowej terenu, rozumowaniu, przewidywaniu i stosowaniu nabytych już przy innej okazji doświadczeń.

Kwestia terenu, środowiska, w którym zamierzamy prowadzić gry polowe jest bezwątpienia kwestią pierwszorzędnego znaczenia. Wszyscy się godzą na to, że cel dyktuje wybór terenu. Każda gra musi się zatem odbywać w odpowiednim terenie. Do rozpatrzenia zostałaby więc tylko sprawa ogólna: czy gry polowe z młodzieżą szkolną uprawiać należy w terenie pozamiejskim, podmiejskim, w samym mieście czy też w specjalnych warunkach (daleko poza stałym miejscem zamieszkania, w obozach, na koloniach, w osiedlach). Ale to jest kwestia dalsza, wymagająca gruntowniejszego rozpatrzenia i bardziej szczegółowej wymiany myśli praktyków i teoretyków tego działu pracy.

Często obserwujemy fakt, że przeprowadzona gra polowa ma postawiony cel, jest w niej zadanie, odbywa się w dobrze wybranym terenie, interesuje młodzież, wymaga od ćwiczących wysiłku fizycznego i psychicznego, młodzież bawi się, — a jednak przy tym wszystkim nie jest grą.

W grze polowej, jak w każdej grze, musi ktoś wygrać. Jest to bardzo ważny czynnik konstrukcyjny, nazbyt często jednak pomijany lub wstydliwie ukrywany przez organizatora ćwiczeń polowych. Bez przyznania komuś zwycięstwa brak jest grze polowej naturalnego każdej gry zakończenia. Przyznanie wygranej w grze polowej poprzedza zazwyczaj t. zw. omówienie. Odbywa się ono po zakończeniu gry. W omówieniu głos mają: dowódcy grup współzawodniczących, wszyscy grający, podsędkowie i sędzia główny — zazwyczaj nauczyciel organizujący grę; w omó-

wieniu rozstrzyga się kwestie sporne, omawia błędy, podnosi zalety działania grup i jednostek, oblicza wyniki i wreszcie ustala zwycięstwo. Zwycięstwo w grze polowej zazwyczaj nie jest tak łatwe do oceny, jak np. w grach sportowych, gdzie większa ilość zdobytych koszy, bramek, punktów decyduje bezpośrednio o wygranej. Przyznaje się je tu za lepsze wykonanie zadania. Lepsze — od innych grup współzawodniczących. Na „lepsze" wykonania zadania składa się szereg składowych, których suma dopiero decyduje po gruntownym ich rozpatrzeniu o zajęciu bliższego lub dalszego miejsca. Składowymi mogą być: czas zużyty na wykonanie zadania, ilość zdobytych lub straconych punktów przyznawanych za umówione czynności, liczba zdobytych jeńców, straconych w walce ludzi i in. Wygrana w grze polowej przychodzi nieraz zespołom z większym trudem, nakładem sił fizycznych i psychicznych, niż w grach sportowych. Walka jest niemniej zacięta. Słuszną jest więc duża dbałość ze strony nauczyciela o gruntowne rozpatrzenie walki dla celów przyznania wygranej. Wygraną ponadto należy traktować, jako wyraz przeglądu walki zakończonej przymierzem lub choćby tylko pokojem stron walczących. W czasie walki dochodzi niejednokrotnie do wielkiego zacietrzewienia stron. Pokojowe zakończenie walki omówionej i rozstrzygniętej kryje w sobie duże wartości wychowawcze, o czym też należy pamiętać.

Szereg omówionych najistotniejszych elementów konstrukcyjnych gry polowej połączyć się da w naturalny sposób w 3-ch ośrodkach konstrukcyjnych: 1) w ośrodku tematycznym (cel, zadanie, środki, fabuła, założenie), 2) w ośrodku ruchowym (działanie jednostek i grup w terenie dla wykonania zadania przedsiębranych) i 3) w ośrodku emocjonalnym (walka, omówienie i przyznanie zwycięstwa).

Te trzy ośrodki konstrukcyjne stanowią właściwy szkielet budowy i przeprowadzenia gry polowej. Dla nauczyciela-praktyka stanowią one wskaźnik świadomego dążenia do osiągnięcia zamierzonych celów, a nadto gwarantują w wielu procentach przeprowadzanie udanych gier z młodzieżą.

Nonas Narcyz.

Jaką metodę nauczania gier sportowych możemy uważać za racjonalną?

Drugą metodą jest t. zw. metoda nauczania fragmentów, propagowana ostatnio przez trenera P. Z. P. R. W. Kłyszejkę. Polega ona w istocie na wplataniu w techniczne szkolenie fragmentów gry i tworzenia z tych fragmentów całości a następnie, przy względnym opanowaniu gry, na rozwiązaniu akcji schematem wyższego rzędu, jak np. przez dawanie 5-ciu w ataku lub 5-ciu w obronie. Metoda ta ma swoje dobre i złe strony: za dobre musimy uważać dochodzenie do całości fragmentami gry, a więc w sposób odwrotny, jak przy pierwszej metodzie, za ujemną stronę to, że metoda ta zatrudnia tylko kilku graczy, pozostawiając resztę na uboczu. Łatwo temu zapobiec, tworząc kilka zespołów i wtedy metoda ta może mieć zastosowanie w klubach, lecz nie w szkole, rozporządzającej bardzo skromną ilością sprzętu.

O ile zatem pierwsza faza szkolenia może znaleźć uznanie, o tyle drugą fazę uważam za mniej odpowiednią. Oto bowiem wyuczone fragmenty nie prowadzą, jak logicznie rzecz biorąc, powinno nastąpić, do całości gry na serio, tj. warunkach gry prawdziwej, lecz prowadzą do dalszego fragmentu, wprawdzie rozszerzonego, lecz w istocie rzeczy sztucznego. Nie dają one zatem ćwiczącemu zadowolenia z walki z przeciwnikiem, czy z ewentualnego zwycięstwa. Pozatym, szkolenie fragmentami wyczerpuje zarówno instruktora, jak i młodzież, a instruktor może skupić koło siebie najwyżej grupę 10-ciu uczniów. Cóż więc przy tej metodzie ma robić z pozostałą resztą, przypuśćmy tylko z 30-ma uczniami?

Przejdźmy teraz do omówienia trzeciej metody. Opiera się ona na tradycji w nauczaniu gier i z niej całkowicie korzysta. Sięgnijmy do niej, a ujrzymy nieprzebrany skarb gier drobnych, które już dawno zdały swój egzamin praktyczny, a przy użyciu odpowiedniego sprzętu, doskonale nadają się do przygotowania pewnych faz gry, bądź też w końcowej formie wprowadzają w samą grę i ją doskonalą.

Pod kierownictwem Wiz. Z. Wyrobka poznaliśmy gry przygotowujące do koszykówki w wielu odmianach; cechuje je ewolucja odnośnie do opanowania technicznego i taktycznego gry, aż do jej najwyższej formy tj. do gry „do pięciu" (znanej także pod nazwą „Podaj dalej"). Gry te, specjalnie zaś „Podaj dalej",

mogą służyć za temat do rozwiązania taktycznego nawet dla drużyn wybitnie zaawansowanych w koszykówce, przy pozostawieniu zupełnej swobody i inicjatywy grającym. Wystarczy wprowadzić do niej pewną zmianę, która uczyni grę tą więcej bojową, wydoskonali sprawność jakiej wymaga koszykówka a wprowadzi w charakter prawdziwej walki bez nudnego schematyzowania. Zmiany te polegają na stopniowym zastosowaniu trudności w grze.

A więc „Podaj dalej" jako gra przygotowawcza do koszykówki wyglądać będzie np. jak następuje:

1) Niema podziału na dwie partie. Gracze czy stojąc, czy biegając podają sobie w różnoraki sposb (już poprzednio poznany) piłkę w dowolnych kierunkach. Idzie tu o szybkie podawanie piłki na zapełnionym boisku oraz w odpowiedni sposób.
2) Dalszy stopień trudności polega na użyciu dwóch piłek równocześnie przy podziale grających na dwie partie (widoczne odznaki). Biali podają piłkę białym, czerwoni czerwonym. Wszyscy mogą przeszkadzać w chwycie przeciwnikowi przez bieganie i zasłanianie, lecz nie wolno im chwytać piłki. Wygrywa partia ta, która prędzej dojdzie do liczby chwytów z góry oznaczonych. (Gdyby było dużo graczy, dodajemy trzecią partię np. czarnych a nawet czwartą np. niebieskich — każdy chwyt, głośno liczy kapitan danej drużyny). Idzie tutaj o naukę chwytania mimo przeszkód, zapoznanie się odległościami na boisku i naukę odpowiedniego ustawiania się dla odebrania piłki.
3) Do gry dodaje się dwóch nowych graczy, którzy nie należą ani do białych ani do czerwonych. Ich zadaniem jest przerwać liczenie chwytów przez przychwycenie piłki. Piłka zostaje wprawdzie natychmiast oddana, lecz gracze muszą znowu rozpocząć liczenie od początku. Jednemu z tych graczy wolno wychwytywać piłkę tylko białym, drugiemu tylko czerwonym. Oczywiście gracze ci mają odmienne odznaki.
4) Przy dalszym utrudnianiu pozostawiamy tych samych graczy, co pod pkt. 3), lecz każda partia oznaczona jest porządkowymi numerami (np. od 1—6 — przy większej liczbie zwiększa się oczywiście liczba numerów porządkowych nawet do 15 oraz zwiększa się liczba przeszkadzających np. 4-ch zamiast dwóch). Przy tej zmianie musi piłka przecho-

dzić od numeru niższego do bezpośrednio wyższego, aż ją dostanie numer najwyższy. W razie przerwy piłka wraca do numeru pierwszego.

Przy tej fazie gry uczą się gracze odsuwać od piłki i ustawiać w najkorzystniejszym miejscu do jej odebrania. podprowadzać piłkę, jeżeli odległość jest za wielka oraz mylić owych przeszkadzających w grze graczy przez prowadzenie i zwodzenie. Dalej uczą się oddawania piłki w odpowiednim momencie oraz zajmowania miejsc na całym boisku. Oczywiście instruktor powinien już a priori wprowadzić ich w grę oraz na początku zaznaczyć wszystkim miejsca.

5) Dochodzimy do ostatniej fazy najwięcej zbliżonej do koszykówki. Są tylko dwie partie, odpadają owi neutralni. Piłkę podaje się do dowolnego gracza, byle z tej samej partii, ta partia wygrywa, która dokona 5-ciu chwytów bez przerwy tj. bezpośrednio po sobie. Pochwycona piłka pozostaje w rękach przeciwników i gra toczy się dalej.

Wprowadzając tę metodę stopniowania grami w nauczaniu koszykówki, zyskujemy bardzo wiele. Przede wszystkim wprowadzamy młodzież w grę odrazu a nie posługujemy się oderwanymi fikcjami gry, przy których odpadają najważniejsze momenty, których bezwarunkowo kasować nie można na korzyść technicznego szkolenia. Moment radości, zainteresowania grą, współzawodnictwa w grze i t. p., to wszystko jest czynnikiem niezmiernej wagi, a brak tego przekreśla właściwie całą grę i robi z niej rzemiosło. Inny sposób traktowania nauki koszykówki może mieć zastosowanie u dorosłych, ale nigdy u młodzieży szkolnej. Przy przeciętnej zdolności organizacyjnej instruktora możemy zorganizować gry 40-tu uczniów, gdzie zapotrzebowanie sprzętu jest małe, bo wymaga tylko 2-ch piłek, a w pkt. 1), 2), 3), 4), tylko jednego boiska. Młodzież, stykając się odrazu z przeciwnikiem oraz z niebezpieczeństwem w akcji, oswaja się z boiskiem, zaznajamia z odległościami, ma swobodę w grze, ma pole do rozwoju inicjatywy i samodzielności oraz gra ku swemu zadowoleniu, wyżywając się w grze naprawdę a nie fikcyjnie.

Natężenie wysiłku w tych grach niższego rzędu oraz moment zainteresowania grą są dostosowane do rozwoju fizycznego i psychicznego. Każda faza może znaleźć zastosowanie w innym wieku młodzieży. Rywalizacja międzyklasowa powinna znaleźć swój wyraz właśnie w tych grach, a nie w pełnej koszykówce,

czego jesteśmy świadkami w dzisiejszej dobie. Czytamy bowiem w czasopismach sportowych, że 2-ga klasa lub liceum gra z drugą klasą gimn. i t. p. w koszykówkę, gdzie różnica w punktach wynosi nawet 77. Czy to jest odpowiednie?

Na podstawie powyższych wywodów dochodzę do następujących wniosków:

1) Gry sportowe powinny być dostosowane do środowiska, z którego młodzież pochodzi. Zdawałoby się, że wobec tego, że koszykówka i siatkówka wyrabiają m. i. szybką reakcję na odbierane wrażenia, gry te byłyby najodpowiedniejsze dla młodzieży wiejskiej (która reaguje o wiele wolniej, niż młodzież miejska). Jednakowoż na pierwszym miejscu należy na wsi propagować gry o elementach regionalnych, tradycjonalnych, a na ostatnim gry importowane z zagranicy. Jeżeli idzie o młodzież miejską, to wobec wielkiej u niej pobudliwości nerwowej, szczególnie koszykówkę należy ograniczyć do stosowania dla młodzieży starszej, a nie stosować jej już w bardzo wczesnych latach.

2) Przy uprawianiu gier nie należy ograniczać się do siatkówki i koszykówki wobec ogromnego bogactwa gier w ogóle, które kryją w sobie niemniej ważne a nieraz znacznie cenniejsze walory, choćby tylko fizycznej natury (gry bieżne).

3) Najodpowiedniejszą metodą nauczania jest ta metoda, która nie zatraca charakteru gry, dając równocześnie szerokie pole do zdobywania sprawności, która ułatwia instruktorowi nauczanie, a posiada przy tym większe walory wychowawcze.

Artykuł ten uważam za dyskusyjny; jestem przekonany, że wypowiedzą się w tej ważnej sprawie, ludzie najwięcej kompetentni do krytycznego omawiania metod nauczania gier sportowych. Każdy głos krytyki przyjmę z wdzięcznością, boć przecież idzie o rzecz nie błahą.

Mgr. Jakub Lubowiecki
Instr. Stud. W. F. U. J.

Okresy przygotowawcze do gry w koszykówkę

Poszczególne działy zaprawy przygotowawczej do gry — kondycja, technika i taktyka — są między sobą w ścisłym związku. Gracz, nie przygotowany kondycyjnie do gry bardzo szybko męczy się i nie jest w stanie wykonać poprawnie najprostszych ruchów oraz wytrzymać tempa gry.

Gracz bez opanowania technicznego za wiele poświęca uwagi na wykonanie samych ruchów, nie wczuwa się w działanie taktyki swojej drużyny i nie obserwuje przeciwnika, tym samym nie może brać udziału w drużynie, grającej dobrze technicznie.

Ta współzależność wspomnianych działów gry musi być uwzględniona przy opracowaniu programów zaprawy.

Kondycja, technika i taktyka muszą być opanowane w logicznym następstwie po sobie. W zależności od podkreślenia jednego, lub drugiego działu, dzielimy pracę przygotowawczą na odpowiednie okresy, co w dużym stopniu ułatwi opracowanie szczegółowe programu:

Okres 1. — Przygotowanie kondycyjne i nauczanie elementów techniki.

Okres 2. — Doskonalenie techniki i przygotowanie taktyczne.

Okres 3. — Zaprawa taktyczna.

Okres 4. — Współdziałanie i zgranie się drużyny oraz przygotowanie specjalne.

Okres 1. Przygotowanie kondycyjne i nauczanie elementów techniki. Po zakończeniu sezonu gracze muszą mieć zapewniony kompletny wypoczynek, w czasie którego nie zajmują się żadnymi grami drużynowymi. Gracz powinien przynajmniej przez 1½ miesiąca czasu zapomnieć o grze w drużynie, systemach, dyscyplinie drużynowej itd. Ten wypoczynek będzie pierwszą gwarancją 100%-go zwiększenia możliwości drużyny w następnym sezonie.

W czasie tym gracze mogą zajmować się sportem tylko w formie rozrywkowej i nie mieć zainteresowania wynikiem.

Po wypoczynku zaczynamy powoli przygotowywać drużynę kondycyjnie: gimnastyka, elementy lekkiej atletyki i indywidualne marsze-biegi, ćwiczenia z piłkami ciężkimi itd. Piłki ciężkie albo lekarskie w pracy przygotowawczej używamy w dwu celach: 1) jako ćwiczenie siłowe dla rąk i górnej części ciała, 2) jako szybkie nauczenie prawidłowych postaw przy chwytaniu i wyrzutach piłki.

Zasadniczo ćwiczenia z piłkami lekarskimi możemy prowadzić przez cały sezon z tym tylko, że zmniejszamy czas ćwiczenia z 10 min. w początkowym okresie do 3 minut.

Im lepiej gracze przygotowani kondycyjnie i sprawnościowo, tym łatwiej zdobędą opanowanie techniczne. Naturalnie zamiło-

wania specjalne i zdolności indywidualne odgrywają dominującą rolę.

Gry właściwej w tym okresie dajemy mało od 10—15 minut. Ćwiczenia przeprowadzamy w bardzo spokojnym i wolnym tempie.

Ten pierwszy okres pracy trwa około czterech tygodni, przez dwa ostatnie tygodnie, kiedy gracze będą już przygotowani kondycyjnie, przystępujemy z drużyną mało przygotowaną do nauczania elementów techniki, albo do powtórzenia wszystkich elementów techniki z zaawansowanymi.

Schemat zaprawy w okresie 1. (dwa ostatnie tygodnie):

1. Ćwiczenia kondycyjno-sprawnościowe. Ćwiczenie wstępne z lekcji gimnastyki lub ćwiczenie z piłkami lekarskimi (lepiej te ostatnie). Czas trwania do 10 minut.

2. Ćwiczenia techniczne. Główny nacisk kłaść należy na ćwiczenie w podaniach oraz ćwiczenie strzału na kosz. Czas trwania do 25 minut.

3. Fragmenty gry. Np. gra 3 na 2;3 na 3;4 na 4, bez strzału na kosz, wpierw na połowie boiska potem na całem boisku. Czas trwania do 8 minut.

4. Gra właściwa. Przed grą właściwa krótka przerwa wypoczynkowa 3—5 minut, którą wykorzystujemy na objaśnienie błędów popełnianych w poprzednich ćwiczeniach i wytłumaczenie ogólnych zasad i przepisów gry. Początkowo nie zwracamy uwagi na popełnianie drobnych błędów jak: kroki itd. Czas trwania do 15 minut.

Okres 2. Doskonalenie techniki i przygotowanie taktyczne. Okres ten trwa do trzech tygodni. W okresie tym zwracamy już uwagę na wyrobienie kondycji specjalnej. Regulowanie tempa i przyspieszenie go w czasie wykonywania ćwiczeń technicznych daje doskonałą kondycję specjalną. Technikę powtarzamy w ćwiczeniach przygotowawczych do taktyki. Oprócz tych ćwiczeń dajemy dużo fragmentów gry głównie na zakończenie akcji np. 2 na 1;2 na 2;3 na 2; i 3 na 3. Czas trwania gry zwiększamy od 15—25 minut. Staramy się w czasie gry właściwej w okresie 1 i 2 przyzwyczaić graczy do spokojnej gry, zwracając szczególną uwagę na błędy techniczne i taktyczne.

Schemat zaprawy w okresie 2. 1. Ćwiczenia kondycyjno-sprawnościowe do 5 minut, 2. Ćwiczenia taktyczno-techniczne

i techniczne do 10 minut, 3. Fragmenty gry 15 minut, 4. Gra właściwa do 25 minut, 5. kąpiel.

3. Zaprawa taktyczna. Jest to ostatni okres przed zawodami o mistrzostwo i trwa 3 tygodnie. Graczy wyuczamy gruntownej taktyki, ustalamy ostateczny skład drużyny i próbujemy wszystkich rezerwowych. W końcu tego okresu konieczne są dwa lub trzy treningi w gry z przeciwnikiem silniejszym. Celem tych gier jest przyzwyczajenie graczy do walki. W czasie gry z przeciwnikiem silniejszym uwidoczniają się niedociągnięcia techniczne i taktyczne w drużynie. Gracze muszą znać cel tych gier.

Schemat zaprawy w okresie 3. 1. Ćwiczenie taktyczno-techniczne i techniczne do 10 minut, 2. Ćwiczenie taktyczne do 15 minut, 3. Gra właściwa do 35 minut, 4. Kąpiel.

Okres 4. Współdziałanie i zgranie drużyny oraz przygotowanie specjalne. Okres ten przez czas rozgrywki o mistrzostwo lub puchar. Zaprawa w tym okresie musi mieć zupełnie inne formy. Ćwiczenie taktyczno-techniczne należy wykonywać w bardzo spokojnym tempie i krótko. Stosuje się je w tym celu, aby gracze utrzymali osiągnięty poziom techniczny i zdobytą wprawę. Główną uwagę zwracamy na taktykę i na ćwiczenia strzałowe do kosza, które przeprowadzamy na specjalnej zaprawie. Fragmenty gry w akcentowaniu defenzywy albo ofenzywy powinny przechodzić w grę właściwą.

Właściwości gry przeciwnika muszą być znane a gracze przygotowani odpowiednio do spotkania z danym przeciwnikiem w zależności od jego sposobu gry.

Schemat zaprawy w okresie 4. 1. Ćwiczenie techniczno-taktyczne do 5 minut, 2. Fragmenty gry do 5 minut, 3. Omówienie teoretyczne 10 minut, 4. Gra właściwa do 30 minut, 5. Kąpiel.

Albo 1. Ćwiczenie strzałowe do 5 minut, 2. Gra właściwa do 20 minut, 3. Omówienie teoretyczne 10 minut, 4. Gra właściwa 25 minut, 5. Kąpiel.

Taki podział pracy przygotowawczej jest możliwy naturalnie tylko w zespołach zawansowanych, a długość okresów jest ściśle związana ze stopniem wyszkolenia.

Przy pracy z początkującymi albo mało zaawansowanymi główną uwagę zwracamy na wyszkolenie techniczne (okres 1 i 2).

Możemy też zacząć uczyć taktyki tylko na doskonałych podstawach technicznych, dlatego też te okresy dla początkujących będą dłuższe.

Nasze drużyny, niestety, nie mają możliwości zaprawy. Normalnie zespół zaawansowany powinien mieć 3—4 razy tygodniowo zaprawę przynajmniej jednogodzinną, przyczym 3 godziny przeznaczymy na zaprawę właściwą całego zespołu, a jedną godzinę tygodniowo tylko na trening strzałowy. Stopień natężenia pracy w zaprawie trzeba odpowiednio regulować. Nasi gracze w większości nie są przygotowani i przyzwyczajeni do regularnej i systematycznej pracy i łatwo mogą dojść do stanu przetrenowania w szczególności w 1 i 2 okresie.

W. Kłyszejko.

Uwagi na temat opanowania stylu klasycznego i crawla

Zagadnienie łatwości opanowania stylu, ze względu na umasowienie pływania posiada zasadnicze znaczenie. Mimowoli nasuwa się pytanie jakiemu stylowi dać pierwszeństwo. Odpowiedź jest prosta. Tylko ten rodzaj może być polecony, który po krótkiej próbie nauczania da dobre rezultaty. Na zasadzie tego założenia zrobiono w Berlinie doświadczenie w którym uczono pływania stylem klasycznym i crawlem, w dwu grupach w identycznych warunkach. Po krótkim czasie okazało się, że chłopcy uczą się szybciej crawla, ponieważ próba wykazała, że przestrzeń 12 m. przepłynęło 81,2%, podczas gdy stylem klasycznym tę samą przestrzeń przepłynęło tylko 72%. Po pewnym czasie nauki wyniki zmieniły się. Kiedy kazano tym samym przepłynąć dystans dłuższy wyniki okazały się wręcz odwrotne. Z 72% żabkarzy 95% przepłynęło dystans bez przeszkody, natomiast z 81% krawlistów tylko 21% przepłynęło dystans. (Das Schwimmen im Rahmen der Jugenderziehung — Emil Guggumus). Z tego przykładu wynika, że mając do dyspozycji 10—15 godzin, nie należy zaczynać od crawla, bo droga ta za długa, ale uczyć raczej stylu piersiowego, który jak się okazuje w tym doświadczeniu daje widoczne rezultaty.

Bezwątpienia crawl w swoich początkach budzi większe poczucie naturalizmu ruchowego aniżeli styl piersiowy, jednak styl klasyczny posiada cały szereg cech, które przemawiają za jego nauczaniem i tak:

1. koordynacja ruchowa,
2. wyczucie wody,
3. oddychanie,
4. ułożenie ciała.

Crawl ze względu na wszechstronność jest najwięcej rozwiniętą formą ruchową. Posiada logiczną ciągłość, pewne ramy, w których mieści się ruch i oddech, a których nie można zmienić dowolnie ze względu na pewien układ ruchowy, który musi być wykonany w określonych całościach. Chociaż niektóre ruchy możemy eliminować i uczyć osobno, to jednak każdy ruch wyeliminowany stanowi dla siebie całość i nie zawsze nie jest przeszkodą przy włączeniu go do ogólnej koordynacji crawlowej. W tych formach ruchu leży coś, czego początkujący nie może logicznie pojąć ze względu na cały szereg trudności wynikających z ruchu i oddechu łącznie, a które to formy początkujący musi sam wolno przeżyć i przetrawić.

Inaczej przedstawiają się one w stylu klasycznym. Pomimo dość skomplikowanego mechanizmu ruchowego, poszczególne ruchy możemy eliminować ucząc je jako całości same dla siebie. W następstwie nie krępowani żadnym tempem możemy pewne fazy wytrzymać tak długo jak tylko nam są potrzebne. Pomimo tych koordynacyjnych trudności efekt powinien być szybszy aniżeli przy nauce crawlem jak świadczą dane statystyczne badań przeprowadzonych w Monachium na dzieciach siedmiu szkół powszechnych klas starszych, które uczono pływać stylem klasycznym i po 16 godzinach zauważyć można było następujące wyniki.

rok szkolny	chłopcy z wynikiem	dziewczęta z wynikiem	chłopcy bez wyn.	dziewczęta bez wyniku
1935/36	95,4%	96,7%	4,6%	3,3%
1936/37	95,2%	98,0%	4,8%	2,0%

	wszyscy razem z wynikiem	wszyscy razem bez wyniku
1934/35	92,6%	7,4%
1935/36	96,0%	4,0%
1936/37	96,6%	3,4%

Za umiejących pływać w tej próbie określono tych wszystkich, którzy przepłynęli 25 m i potrafili skoczyć do wody z wysokości 1 m (Emil Guggumus).

Możliwość nauczenia się pływania crawlem uwarunkowana jest wyczuciem wody, co przedstawia w początkującej fazie duże trudności przy utrzymaniu i posuwaniu się ciała po wodzie. Każdy ruch silniejszy a wskutek tego sztywniejszy aniżeli tego wymaga opór wody jest tym czym przecięcie wody kawałkiem drzewa. Wyczucie jest możliwe tylko przy zupełnym rozluźnieniu, albo przy takim usztywnieniu, przy którym podnieta oporu wody na ciało będzie silniejsza aniżeli samo usztywnienie.

Przy nauczaniu stylu klasycznego, owe wyczucie wody nie napotyka na takie trudności, ze względu na to, że pływak wykonując ruch mniej więcej prawidłowy posunie się do przodu nie wyczuwając wody.

Dalszą trudnością i bodajże najważniejszą, to oddychanie. Ta właśnie czynność jest punktem wyjściowym przy ocenie i wartościowaniu obu stylów z punktu biologicznego. Ponieważ oddychanie wiąże się ściśle z położeniem ciała i trudność jego wykonania występuje w zależności od położenia ciała — omówię oba zagadnienia łącznie.

Człowiek jako istota wyższa porusza się zawsze w pozycji pionowej i do tej pozycji zawsze dąży ilekroć zostanie z niej wyprowadzony. U zwierząt ta sprawa przedstawia się inaczej i kto wie czy to właśnie naturalne położenie nie ułatwia natychmiastowemu pływaniu. Człowiek kiedy znajdzie się przypadkowo w wodzie zachowuje się według obserwacji w ten sposób:

1) Wpada do wody w pozycji pionowej i od razu tonie.

2) Wykonuje takie ruchy jakgdyby biegał i przez to opóźnia utonięcie.

3) Zdarzają się wypadki, że przyjmuje pozycję poziomą i zapomocą niewielkiego wysiłku utrzymuje się na powierzchni wody, względnie posiadając specyficzną wagę utrzymuje się i pływa.

Przy pływaniu crawlem poziome ułożenie ciała jest podstawą do koordynacji ruchowej, co dla człowieka jest czymś nienaturalnym. W związku z położeniem pozostaje oddychanie, które odbywa się w warunkach nienormalnych, ponieważ przy wy-

konaniu natrafia na duży opór wody. Wysokie nadwodne trzymanie głowy, które umożliwiłoby oddychanie, powoduje zmianę pozycji.

W stylu klasycznym obie te trudności dadzą się ominąć. Przede wszystkim położenie nie musi być poziome ale może być skośne i pływak wykonując ruchy, również może posuwać się do przodu. W związku ze skośnym ułożeniem, pozostaje ułatwienie oddychania, które może być wykonane bez najmniejszej przeszkody ze względu na wysokie ułożenie głowy.

Podczas gdy początkujący żabkarz utrzymuje się na wodzie w pozycji pionowej, przy której nie posiada trudności z oddychaniem, to w crawlu dochodzi nowa trudność wynikająca z głębokiego podwodnego ułożenia ciała, a mianowicie unoszenie ramion nad wodę. W początkowej fazie pracy ramion, towarzyszą zazwyczaj nerwowe i męczące poruszenia szczególnie w tym momencie, kiedy znajdują się nad wodą. Na skutek takiej nerwowej pracy utrudniony jest moment zaczerpnięcia powietrza, ze względu na to, że czas jest za krótki dla początkującego, do wykonania tylu i tak trudnych czynności. Gdybyśmy wzięli pod uwagę nawet pływanie stylem klasycznym z oddechem, to ze względu na większą swobodę ruchową i możność wytrzymania fazy oddechowej, łatwość zaczerpnięcia powietrza jest większa aniżeli w crawlu.

Powyższe rozważania mają na celu zwrócić uwagę na istotne trudności, które mogą być często powodem zniechęcenia do pływania. Niekiedy, okaże się, że powyższe wątpliwości nie mają u pewnych osób uzasadnienia. Będą to talenty pływackie, dla których nie trzeba tworzyć specjalnej metody, ani dobierać łatwiejszych form pływackich. Wystarczy pokazać im ruch właściwy, a opanują go bez względu na to czy będzie to nim ruch żabki czy crawla. Talentów w każdej grupie będzie najwyżej 5%. Dalsze 25% po krótkiej i intensywnej pracy dojdzie do tego samego poziomu co pierwsi i u tych również jest obojętną rzeczą od jakiej formy pływania zaczniemy. Pozostali będą natrafiali na powyżej omawiane trudności i w stosunku do tych, powinno się mieć duże wątpliwości, jaki styl zastosować, żeby jak najłatwiej i najkrótszą drogą dojść do nauczenia pływania.

Kazimierz Markiewicz.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

Zarząd Główny Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych zawiadamia, że Walne Zgromadzenie Delegatów P. Z. W. F. odbędzie się w dniach 3 i 4 grudnia w lokalu Polskiej YMCA w Warszawie, ul. Konopnickiej 6.

Zebranie nasze to nie tylko sprawa statutowa, ale głównie ideowa. Ideowa w tym znaczeniu, aby nasza postawa zbiorowa, nasza myśl zbiorowa, nasza idea zbiorowa nie była obojętna dla nikogo, abyśmy dowiedli, że jest naprawdę nasza!

Zapraszamy przeto wszystkich Kolegów i Koleżanki zrzeszonych i niezrzeszonych w P. Z. W. F.-ie

ZARZĄD GŁÓWNY.

OBOZY I KURSY ZIMOWE.

W myśl wytycznych Zarządu Głównego wszystkie Okręgi powinny przystąpić do pracy nad zorganizowaniem zimowych kursów i obozów narciarskich dla młodzieży.

Kursy narciarskie dla nauczycieli będą organizowane przez Okręg Krakowski i Koło Warszawskie.

Z OKRĘGU LUBELSKIEGO.

Dnia 23 października odbyło się Walne Zebranie Okręgu przy udziale przedstawicieli Kół z Zamościa, Siedlec i Lublina. Przyjęto sprawozdanie ogólne prezesa kol. Czesława Zalewskiego oraz kasowe skarbnika kol. Romanicy. Po dyskusji i udzieleniu absolutorium przystąpiono do wyborów nowego Zarządu; prezesem Zarządu Okręgu pozostał kol. Czesław Zalewski.

Z OKRĘGU POMORSKIEGO.

Koło Morskie urządziło w czasie wakacji dwa obozy żeglarskie: dla nauczycieli i dla młodzieży męskiej. Obszerne sprawozdanie z obozu pierwszego umieściliśmy w numerze poprzednim „Wychowania Fizycznego", obecnie podajemy informacje o obozie dla młodzieży, który się odbył w Charzykowach w czasie od 3 do 17 lipca. W kursie wzięło udział 21 uczniów szkół średnich.

Program obozu obejmował wyszkolenie uczestników w sporcie żeglarskim i naukę pływania.

Na skutek egzaminu, przeprowadzonego przez Komisję Polskiego Związku Żeglarskiego przy udziale komendanta obozu 3-ch uczestników obozu uzyskało stopień sternika śródlądowego, zaś 14-tu uczestników — stopień żeglarza śródlądowego.

W zakresie pływania wyniki były zadawalające.

Kierownictwo obozu spoczywało w rękach kol. Wiesława Jaroszewskiego.

Warunki mieszkaniowe oraz terenowe były bardzo dobre.

Z OKRĘGU POZNAŃSKIEGO.

9-go października odbyło się Walne Zebranie Okręgu Poznańskiego. Ciekawe i szczegółowe sprawozdanie odczytał kol. mgr. Jasiński, poczem w ciekawej dyskusji poruszono szereg aktualnych zagadnień z życia terenu i ogólnej sytuacji w. f.

W rezultacie wyborów na stanowisku kierowniczym Okręgu pozostał dotychczasowy prezes mgr. Jan Jasiński.

Referat Wydawniczy Okręgu komunikuje, że książka „Palant" mgr. J. Jasińskiego, wydana przez P. Z. W. F., kosztuje zł. 450; broszura zaś zawierająca przepisy palanta kosztuje zł. 1. Książki można nabywać poza księgarnią pod adresem: Zarząd Okręgu Poznańskiego, Referat Wydawniczy, ul. Palacza 116.

Okręgi przy zakupie 10-ciu książek lub broszur otrzymują 30% rabatu. Zalecamy rozsprzedaż drogami organizacyjnymi ze względu na możliwość zarobku przez poszczególne komórki organizacyjne.

Z KOŁA WARSZAWSKIEGO.

Z powodu zawieszenia czynności Okręgu Warszawskiego, Koło Warszawskie od dnia 23 września działa na prawach Okręgu.

Dnia 29 września br. odbyło się zwyczajne Walne Zgromadzenie Koła, na którym wybrano nowy Zarząd w składzie następującym:

1. Prezes — kol. Orłowicz Zygmunt.

2. Członkowie Zarządu: kol. kol. Czajkowska Wiera, Dąbrowska Ewa, Dzienisiewiczówna Janina, Karczmarczyk Stanisław, Krzemińska Daniela, Kornat Jan, Mechowicki Bohdan, Rębowski Czesław.

3. Zastępcy — kol. kol. Bednarski Stefan, Puchówna Weronika.

Zarząd Koła na posiedzeniu w dniu 7 września ukonstytuował się w następującym składzie:

1. Prezes i kierownik referatu sportu młodzieży szkół męskich — kol. Orłowicz Zygmunt.

2. Vice-prezes i kierownik referatu wydawniczego kol. Mechowicki Bohdan.

3. Sekretariat — kol. Krzemińska Daniela.

4. Referat finansowy — kol. Dzienisiewiczówna Janina.

5. Referat zawodowy — kol. Rębowski Czesław.

6. Referat sportowy — kol. Dąbrowska Ewa.

7. Referat sportu młodzieży szkół żeńskich — kol. Czajkowska Wiera.

8. Członkowie Zarządu — kol. Karczmarczyk Stanisław i kol. Kornat Jan.

W myśl uchwały ostatniego Walnego Zebrania odbyło się Nadzwyczajne Zebranie Koła Warszawskiego dnia 27. X. 38 r. na którym po referatach dających wytyczne działalności Zarządu Koła na następną kadencję, potoczyła się ciekawa i długa dyskusja.

KOLONIE I OBOZY OKRĘGU WARSZAWSKIEGO.

W okresie letnich wakacji Okręg urządził szereg kolonii i obozów dla młodzieży szkolnej. Sprawozdane z kolonii dla dziewcząt w Chłapowie umieszczono w poprzednim numerze pisma, obecnie w uzupełnieniu podajemy sprawozdania kolonii pozostałych.

W Swarzewie zorganizowano dla młodzieży męskiej a) obóz sportowy, b) kolonię wypoczynkowo-sportową, c) kolonię wypoczynkową. Zarówno obóz jak i kolonie odbyły się w dwóch turnusach: I w czasie od 1 do 21 lipca, II w czasie od 21 lipca do 13 sierpnia. Kierownikiem całej grupy w pierwszym turnusie był kol. Dmochowski St., w drugim turnusie kol. Papieski.

Kolonia wypoczynkowa przeznaczona była dla młodzieży słabej — wymagającej specjalnej opieki; na kolonii wypoczynkowo-sportowej przeprowadzano zajęcia sportowe, zaś na obozie sportowym w ćwiczeniach sportowych dążono do technicznego opanowania gier i sportów. Program zajęć sportowych obejmował pływanie , kajakowanie, żeglarstwo, gry sportowe oraz lekką atletykę.

Opiekę lekarską sprawował dr. Sałamańczuk.

W Jurgowie kolonia trwała od dnia 1 do 21 lipca; brało w niej udział 30 chłopców i 26 dziewcząt. Kierowniczką grupy dziewcząt była kol. Zakrzewska Elżbieta, kierownikiem grupy chłopców — kol. Zubek. Kolonia mieściła się w schronisku szkolnym Min. W. R. i O. P.

Program zajęć przewidywał między innymi pięciodniowy kurs turystyczny w Tatrach, jednak z powodu złych warunków atmosferycznych kursu nie przeprowadzono. Odbyły się dłuższe wycieczki (do Pienin i Morskiego Oka) i kilka krótszych. Poza tym prowadzono lekcje pływania w Białce, oraz siatkówkę na boisku, urządzonym przez chłopców.

Z OKRĘGU WOŁYŃSKIEGO.

Kol. Piotr Soroka, dotychczasowy prezes Zarządu Okręgu Wołyńskiego, ustąpił z zajmowanego stanowiska, motywując swą rezygnację przeciążeniem pracą zawodową i społeczną. W związku z powyższym dnia 9-go października odbyło się zebranie Zarządu, na którym powierzono pełnienie obowiązków prezesa Okręgu kol. Targońskiemu Janowi, sekretarza — kol. Jaworskiej Janinie, skarbnika — kol. Starysolerowi Hermanowi. Funkcję vice-prezesa Zarządu pełni w dalszym ciągu kol. Śliwiński Walerian Jeremi.

Do czasu Walnego Zgromadzenia Zarząd Okręgu ustalił następujący plan pracy: 1. Ustalenie stanu organizacji i administracji Okręgu i Kół. 2. Przeprowadzenie umowy zbiorowej dla nauczycieli szkół prywatnych. 3. Zorganizowanie życia sportowego młodzieży i Międzyszkolnych Kół Sportowych.

Nasze spostrzeżenia

Lekcje boiskowe

Wielokrotnie zdarzyło mi się słyszeć z ust ludzi stojących w najwyższych regionach hierarchii wychowania fizycznego, że nasza gimnastyka jest strasznie nudna i kiepsko prowadzona. Podobno to właśnie jest przyczyną, że młodzież zniechęca się w szkole do wychowania fizycznego i ucieka z lekcji nauczycielom ćwiczeń cielesnych. Nie raz myślałem o tym i czasami, gdy widziałem naprawdę kiepskie lekcje gimnastyki, prowadzone w małych salkach gimnastycznych, w duchu skłonny byłem przyznać rację tym, którzy w ten sposób tłumaczyli niechęć młodzieży do ćwiczeń cielesnych.

Aliści widzimy w chwili obecnej, że z tego twierdzenia, te same czynniki kierownicze nie wyciągają należytego wniosku, bo po pierwsze skreśliło się na korzyść przysposobienia wojskowego właśnie te dwie godziny zajęć boiskowych w klasach czwartych gimnazjum ogólnokształcącego, a w klasach trzecich i czwartych gimnazjów zawodowych. Pozostały nudne lekcje gimnastyczne, a skreślono właśnie lekcje boiskowe. Dziwna niekonsekwencja. Trzeba było raczej skreślić nudną gimnastykę, a pozostawić godziny boiskowe. Albo ten, który wygłaszał zdanie o nudnej gimnastyce nie przemyślał dokładnie zagadnienia, albo też nasze kierownicze sfery nie stać na konsekwentne postępowanie. Nie wiem, która z tych alternatyw jest gorsza.

Nie chcę już poruszać jaskrawego przykładu nieszczęsnych grup 90-osobowych właśnie na tych zajęciach boiskowych, co przecież przy naszych małych i źle zaopatrzonych boiskach uniemożliwia należyte wykorzystanie tych godzin.

Zagadnienie lekcyj boiskowych powinno być na nowo rozpatrzone. Albo są one naprawdę bardziej celowe, niż lekcje na sali gimnastycznej i wtedy trzeba je uprzywilejować — albo też nie mają większego znaczenia, a wtedy można je potraktować tak, jak na to zasługują.

Niepowołani pomocnicy

Rzecz nie do uwierzenia, ale podobno są na to dokumenty „czarno na białym". W Ministerstwie Oświaty zgłasza się

z kiepska po polsku mówiący gentlemen z zapytaniem, czy może uzyskać zapewnienie, że podręcznik „treningu sportowego", który zamierza napisać dla młodzieży gimnazjalnej będzie zalecony przez Ministerstwo. Zapytany, czy ma do napisania takiego podręcznika odpowiednie przygotowanie, odpowiada z wielką pewnością siebie i nawet z pewnym oburzeniem, że naturalnie ma „w 1917 roku ukończony w Petersburgu kilkotygodniowy kurs treningu".

Inny gentleman wnosi do Ministerstwa podanie o zatwierdzenie jego instytutu gimnastyki psychicznej, mającej wpływać na zdolność myślenia, na radość życia i t. d. Ten przynajmniej ma „odpowiednie" (w jego naturalnie rozumieniu) przygotowanie jest bowiem... lekarzem weterynarii. Dobrze!

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Mgr. J a n J a s i ń s k i. Gry i ćwiczenia terenowe (harce terenowe) — Poznań — Księgarnia św. Wojciecha, 1930 r. — II wydanie.

Rzadkością jest u nas pisanie dobrych książek i podręczników przez praktyków — wychowawców fizycznych. Zwłaszcza w dziedzinie, która z jednej strony ma niewielką literaturę, a z drugiej duże ostatnimi czasy zapotrzebowanie ze względu na wzmożenie zainteresowań sportami terenowymi w wych. fiz. i przysp. wojskowym. Nic też dziwnego, że pierwsze wydanie „Gier i ćwiczeń terenowych" mgr. Jana Jasińskiego — znanego działacza wśród wychowawców fizycznych instruktorów harcerstwa i pracowników sportowych z Poznania zostało wyczerpane w ciągu stosunkowo krótkich kilkunastu miesięcy po ukazaniu się w ruchu księgarskim. Fakt ten dość rzadki w naszych warunkach, świadczy o tym, że podręcznik jest dobry, potrzebny w pracy wf i że spotkał się z uznaniem tych, którzy w tej dziedzinie pracują. Dobrze się też stało, że autor zdecydował się na powtórne wydanie go po wypróbowaniu i w nowym ujęciu działów: szczególnie terenoznawstwa, łączności, biegów harcerskich i dodania nowego działu gier bojowych. Książka, wypełnia lukę w naszej fachowej literaturze wych. fiz. i ułatwia pracę nad szkoleniem młodzieży. Swą przystępną formą i ceną pozwoli na to, że każdy z wychowawców zaopatrzy się w nią napewno.

Cechą zasadniczą książki jest związanie jej treści ściśle z potrzebami przysposobienia wojskowego i to przysposobienia nie tylko obronnego, ale jak to sam autor określa „społecznej gotowości bojowej".

Ta dominująca myśl poparta jest szeregiem metodycznych uwag, ujętych bardzo praktycznie tak we wstępnej części, jak również co jest niezmiernie ważne, w treści poszczególnych działów.

Nowością jest część końcowa, w której autor podaje wskazówki odnośne gier i ćwiczeń terenowych: na wodzie, na śniegu, w mieście, w nocy, na rowerze, podając tablice ułatwiające wyszukanie gier danego typu.

Jest to w tej chwili najpraktyczniejszy podręcznik, zaspakajający potrzeby wszystkich wychowawców i organizacji społecznych oraz szkolnych uznających potrzebę i wartość gier i ćwiczeń terenowych dla wychowania i przysposobienia wojskowego młodzieży.

Książkę poleca Min. W. R. i O. P. jako podręcznik dla nauczycieli oraz P. U. W. F. i P. W. jako pomoc dla instruktorów p.w., komendantów hufców szkolnych i wych. fiz. oraz organizacji.

J. T.

Mgr. Jan Jasiński: *Palant.* Wydawnictwo Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych Warszawa — Poznań, nakład księgarni W. Wilaka, Poznań.

Książka ta mieści w sobie wiele wartości, które chociaż pokrótce należałoby omówić. We wstępnej części zastanawiając się nad sprawą zaniedbania tej polskiej narodowej gry przez nasze sfery szkolne, świat sportowy i czynniki społeczne, słusznie podkreśla autor, że główną przyczyną upadku tej gry były ciągłe reformy przepisów, zmierzające do wyrugowania tych punktów, które cośkolwiek miały wspólnego z duchem sportowym, a nawet z wysiłkiem, sprowadzając grę do spokojnej, niemęczącej dziecięcej zabawy. Oczywiście, że taką grą nikt się nie chciał zainteresowań, mimo, że gra warta jest tego. W dłuższym wywodzie omawia autor wszechstronne walory tej gry i naprawdę trudno jest nie przyznać mu racji. Znajdując więc wysokie wartości palanta, napisał autor odpowiednią drugą część — o technice i taktyce na poziomie odpowiadającym gorącej propagandzie i wartościowaniu tej gry. Wychodząc ze słusznego założenia, że nie jest to gra zabawowa, ale sportowa podał autor szczegółowy opis elementów technicznych jak podbicia, chwyty, bieg, skuwania itp. i uzupełnił je zagadnieniami technicznymi opracowanymi na miarę u nas niespotykaną. Zagadnienia techniczne naszych poczynań sportowych są na ogół rozumiane i doceniane, ale o taktyce przeciętny nasz sportowiec ani instruktor nie chce słyszeć i myśleć. P. Jasiński pisząc podręcznik dla instruktora podał szczegółowy niejako plan wychowania młodzieży do gry w duchu akcji przemyślanej i w każdym niemal kroku wyrozumowanej. W takim ujęciu i przystosowaniu palant może naprawdę stać się wielką grą sportową na wzór amerykańskiego baseball'u i wypełnić jeden z programów usportowienia szkoły i wsi polskiej.

Zebrane przepisy nawiązane do starych tradycji polskich są trafne, ale wymagałyby oficjalnego zatwierdzenia przez władze sportowe i szkolne.

LISTY DO REDAKCJI

Ostatnio otrzymaliśmy list od p. Wiz. W. Sikorskiego następującej treści.

Szanowna Redakcjo!

W szeregu wartościowych krytyk o współczesnych metodach gimnastyki, jakie ukazywały się od szeregu miesięcy w „Wychowaniu Fizycznym", pojawiła się również w ostatnim zeszycie (wrzesień b. r.) krytyka o metodzie gimnastyki w Polsce.[1]) W krytyce tej, utrzymanej w formie przedmiotowej, a niekiedy nawet pochlebnej, Szanowny Krytyk zwraca uwagę na pewne braki w tej metodzie, które można by streścić następująco:[2])

[1]) Mgr. Tadeusz Biernakiewicz: „O współczesnych metodach gimnastycznych".

[2]) Krytyka opiera się o podręcznik: W. Sikorski, Gimnastyka cz. I i II. Wyd. Ossolińskich 931 r.

1. Gimnastyki nie można uważać za najważniejszy środek w wychowaniu fizycznym, lecz wyłącznie jako nieodzowne uzupełnienie.

2. Podział ćwiczeń jest niewłaściwy.

3. Tok lekcyjny jest mało praktyczny i utrudnia pracę nauczycielowi.

4. Ćwiczenia w zaoszczędzaniu sił są sprzeczne z zasadami ruchów gimnastycznych, wymagających maximum wysiłków. Można je zastosować wyłącznie w ruchach naturalnych.

5. Nie mogą mieć również zastosowania w gimnastyce ćwiczenia w reagowaniu na znaki. W wych. fizycz. bowiem posługujemy się szeregiem ćwiczeń, podczas których jest wiele momentów reakcji wzrokowej wyborczej.

6. W końcu Szanowny Krytyk podkreśla, że w książce nie dość wyraźnie zajęto stanowisko w określaniu różnic między „ruchami skonstruowanymi, a naturalnymi, funkcjonalnymi ruchami, związanymi z grupą ćwiczeń stosowanych". To samo odnosi się do sposobu wykonania ćwiczeń, a mianowicie, że „miejscami nie dość jasno rysuje się różnica między ćwiczeniami wykonywanymi rytmicznie, a ćwiczeniami w takcie".

Powyższe uwagi Szanownego Krytyka wymagają z mej strony pewnych wyjaśnień i uzupełnień, które pragnąłbym uskutecznić w szeregu artykułów po sobie następujących. W artykułach tych będę unikał polemiki, gdyż w niej najczęściej zacierają się szczegóły ważne na rzecz drobniejszych. Będą się one opierały o obserwacje i doświadczenia, jakie poczyniłem już po napisaniu podręcznika, o który Szanowny Krytyk oparł swe uwagi.

Łączę wyrazy wysokiego poważania.

Walerian Sikorski.

ROZMAITOŚCI

R. Barański, Z. Bogdanowicz i Z. Łomnicki: *Tablica wzrostu i wagi dziecka do 16-go roku życia.* Nakładem Polskiego Towarzystwa Higienicznego (przedruk z „Pediatrii Uolskiej" tomXVIII, zeszyt 2, r. 1938).

Tablica ta, oparta na badaniach dzieci polskich, zastąpić winna podobne tablice autorów zagranicznych, oparte na pomiarach dzieci obcych.

Tablica wydana na kartonie (35 cm × 45 cm) może mieć zastosowanie w poradniach dla matki i dziecka, złobkach, sierocińcach, szkołach powszechnych i innych zakładach wychowawczych. Cena 1-go egzemplarza 20 gr.; przy przesyłce pocztą dochodzi koszt przesyłki i opakowania. Do nabycia w Składnicy P. T. H. Warszawa, ul. Karowa 31.
